



USOS POPULARES
TRADICIONAIS

PLANTAS MEDICINAIS

P. CLEMENTE J.
STEFFEN, S.J.



PLANTAS MEDICINAIS

USOS POPULARES TRADICIONAIS

P. CLEMENTE J. STEFFEN, S.J.

2010

Instituto Anchietano de Pesquisas/UNISINOS



P. Clemente J. Steffen, S.J.

P. Clemente José Steffen, S.J.

Era sacerdote jesuíta.

Nasceu em Santo Cristo, RS, em 14.09.1925.

Morreu em São Leopoldo, RS, em 14.04.2003.

Bacharel em História Natural, especialista em Fisiologia Vegetal

e Ecologia.

Como professor da Universidade do Vale do Rio dos Sinos, dedicou sua vida aos alunos, aos colegas e à manutenção da ecologia do Campus Universitário.

Desde 1992 interessou-se pelas plantas medicinais: Plantou-as num grande jardim, criou uma coleção de herbário, reuniu suas sementes e deu princípio a uma Farmácia Viva.

A partir de 2010 o Instituto Anchietano de Pesquisas se envolveu na continuidade do Projeto Plantas Medicinais.

P. Clemente usava todos os meios para tornar conhecidas as plantas medicinais: cursos, palestras, conversas informais, manuseio e jornal.

Os textos do presente caderno foram publicados no Jornal “O Interior” e aqui foram reproduzidos sem modificações.

Ele os escreveu para levar a um leitor não universitário as plantas medicinais mais comuns: suas características, denominações científicas, seu uso popular tradicional.

Não se trata de textos científicos, nem de receitas para automedicação, mas de divulgação de práticas de uso popular, transmitidas durante muitas gerações.

Com o desenvolvimento da pesquisa e da indústria farmacêutica, o

uso caseiro, natural, dessas plantas praticamente desapareceu e passou a fazer parte da história da cultura de nosso povo, que vale a pena conhecer.

Denise Maria Schnorr

Bióloga, colaboradora e continuadora do Projeto Plantas Medicinais.

Maria Salete Marchioretto

Bióloga, doutora em botânica, curadora do Herbário Anchieta –

PACA. *Pedro Ignácio Schmitz*

Coordenador de Pesquisas no Instituto Anchietano de Pesquisas.

ÍNDICE

AÇAFRÃO-DA-TERRA

5

ALCACHOFRA

6

ALCAÇÚS

7

ALECRIM

8

ALFAZEMA

9

ALHO

10

ARNICA

11

ARRUDA

12

BABOSA

13

BARDANA

14

BELDROEGA

15

BOLDO

16

BOLSA-DE-PASTOR

<u>17</u>	
<u>CALÊNDULA.....</u>	
<u>18</u>	
<u>CAMOMILA.....</u>	
<u>19</u>	
<u>CAPIM-</u>	
<u>CIDRÓ.....</u>	<u>20</u>
<u>CAPUCHINHA.....</u>	
<u>21</u>	
<u>CARDO-MARIANO.....</u>	
<u>22</u>	
<u>CARQUEJA</u>	
<u>.....</u>	<u>23</u>
<u>CARURU</u>	
<u>.....</u>	<u>24</u>
<u>CAVA-CAVA</u>	
<u>25</u>	
<u>CAVALINHA</u>	
<u>26</u>	
<u>CEBOLA</u>	
<u>.....</u>	<u>27</u>
<u>CELIDÔNIA</u>	
<u>.....</u>	<u>28</u>
<u>CENTELA-ASIÁTICA</u>	
<u>29</u>	
<u>CHÁ-DE-BUGRE</u>	
<u>.....</u>	<u>30</u>
<u>CHAPÉU-DE-COURO</u>	
<u>.....</u>	<u>31</u>
<u>CIPÓ-MIL-HOMENS</u>	
<u>.....</u>	<u>32</u>
<u>CONFREI</u>	
<u>.....</u>	<u>33</u>
<u>CRAVO-DE-DEFUNTO</u>	
<u>34</u>	
<u>DENTE-DE-LEÃO</u>	
<u>.....</u>	<u>35</u>

ERVA-CANCOROSA	36
ERVA-CIDREIRA	37
ERVA-DE-SANTA-MARIA	38
ERVA-DE-SÃO-JOÃO	39
ERVA-LANCETA	40
ERVA-LUISA	41
ESPINHEIRA SANTA	42
FUNCHO	43
GENGIBRE	44
GINKGO	45
GUACO	46
GUANXUMA	47
GUINÉ	48
HORTELÃ	49
LINHAÇA	50
LOSNA	51
MAÇÃ	52
MACELA	53
MAMÃO	54
MANGERICÃO	55
MARROIO	56

MASTRUÇO.....	
. 57 MELÃO-DE-SÃO-CAETANO	
.....	58 MIL-
FOLHAS.....	59
MORRIÃO-DOS-PASSARINHOS	
60 PATA-DE-VACA	
.....	61 PICÃO-
PRETO	62
POEJO	
.....	63
QUEBRA-PEDRA	
.....	64 QUEBRA-
TUDO	65
QUITOCO	
.....	66
SÁLVIA	
.....	67
SÁLVIA-DA-GRIPE	
68 SERRALHA	
.....	69
TANACETO	
.....	70
TANCHAGEM	
71	
TOMILHO.....	
. 72 URTIGA	
.....	73
VIOLETA.....	
. 74 AÇAFRÃO-DA-TERRA	

Num livro de plantas medicinais de 1981 se diz que na antiguidade o açafrão-da-terra era muito mais apreciado que em nossos dias; que caiu em desuso na Idade Média, depois de ter ocupado um lugar pelo menos tão proeminente como o gengibre, com o qual é estreitamente aparentado. Ambos são da família Zingiberaceae.

Esta já não é felizmente a situação hoje, quando o açafrão-da-terra aparece com destaque num livro editado no ano de 2001 nos EEUU, recuperando o interesse popular, e agora também o científico.

O que é, como é e para que serve o açafrão-da-terra? O açafrão-da-terra é também chamado cúrcuma e seu nome científico é *Curcuma longa*. Existe outra cúrcuma diferente, chamada zedoária, por isso, para evitar confusão, usamos seu nome mais popular, açafrão-da-terra.

Suas folhas compridas e largas brotam quase do chão e chegam a um metro de altura. O que é usado são os rizomas formados debaixo da terra. Estes são bem característicos da espécie: cor amarelo-alaranjado forte, aroma forte e gosto picante.

Por causa destas qualidades o açafrão-da-terra é usado como tempero. Por isso se diz que há séculos o açafrão-da-terra vem sendo usado como corante vegetal. Constitui um ingrediente essencial no “curry”, ao qual empresta cor e sabor, sendo ainda adicionado à mostarda, aos curtidos e a diversos molhos. Usa-se igualmente para dar cor e sabor a ovos, queijos, manteiga, bebidas de frutas, licores e saladas, podendo inclusive substituir o açafrão.

Para falar das propriedades medicinais, pode-se começar dizendo que o açafrão-da-terra é uma farmácia por si só, como diz um autor atual. Várias pesquisas científicas demonstraram que esta especiaria dourada pode proporcionar para a saúde efeitos sobre os sistemas digestivo, cardiovascular, reumático e imunológico. São grandes suas propriedades antiinflamatórias. Apresenta um documentado efeito de reduzir o colesterol, dando-lhe um importante papel na diminuição dos riscos de ataques cardíacos.

Um dos usos tradicionais do açafrão-da-terra tem sido o tratamento de artrite, diminuindo a dor e o enrijecimento. Ele parece também realmente ajudar o organismo a desintoxicar-se de substâncias potencialmente causadoras de câncer. O açafrão-da-terra há muito é usado como agente antibiótico natural. Pesquisas do mundo todo

confirmam que componentes dele podem inibir o crescimento de bactérias, fungos e vírus.

Vale lembrar ainda que o corante do açafrão-da-terra é tradicionalmente usado para tingir indumentária budista.

ALCACHOFRA

A alcachofra é planta comestível conhecida e usada entre nós, o que não mediterrâneo, de onde é originária. Seu nome científico é *Cynara scolymus*, da família Compositae. Era conhecida dos antigos egípcios e, entre os romanos, escrevia Dioscórides esta receita singular: "Sua raiz é negra e grossa, a qual, aplicada em forma de emplastro, corrige a sovaqueira e a hediondez das outras partes do corpo." Foi cultivada também na antiga Grécia. e medicinal não muito acontece nos países do

Embora considerada pela maioria como um alimento exótico, seu cultivo e consumo aumentaram ultimamente, talvez devido a seu uso cada vez maior como planta medicinal. Como alimento são usadas as grandes folhas e as inflorescências ou capítulos globosos. As alcachofras constituem um alimento excelente para os diabéticos, tanto as bases de suas folhas florais ou brácteas do involúcro, como o receptáculo floral e ainda as hastes que o sustentam. Quando novos e previamente fervidos são moles e perdem todo o seu amargor. Segundo um especialista brasileiro em alimentação, a alcachofra é um alimento privilegiado entre diabéticos, devido a sua atividade hipoglicemiante (baixa a glicose no sangue), além de ser um excepcional mineralizante, haja vista sua riqueza em sais orgânicos como fósforo, ferro, iodo, silício, além de possuir vitaminas A, C e todo o complexo B.

No uso medicinal suas propriedades se referem principalmente aos problemas do fígado e diabete. Um livro alemão de 1996 resume estas propriedades da seguinte maneira: "Os preparados de alcachofra são, do ponto de vista farmacêutico, um produto amargo com influência favorável sobre o metabolismo hepático. Estimula ao mesmo tempo a produção de bÍlis e o fluxo da mesma. O mal-estar, a sensação de repleção e o meteorismo causados por um mau

funcionamento do fígado e acompanhados de dores, diminuem com os preparados de alcachofra. Os pacientes com cálculos biliares padecem menor número de cólicas. Outras propriedades do tratamento com alcachofra são a eliminação da gordura e colesterol no sangue. Desconhece-se qual o efeito exato que causam os preparados de alcachofra com a diabetes."

ALCAÇÚZ

Falando de alcaçúz, poucos hoje saberiam escrever corretamente o nome desta planta. Mas ela apresenta outras curiosidades. Quem, por exemplo, saberia responder a esta pergunta: o que tem a ver o alcaçúz com bombeiro? A resposta é: ele é usado como agente espumante em extintores. Com a mesma finalidade é usado também na fabricação de certas cervejas. Em cervejas, bebidas não alcoólicas e produtos farmacêuticos, é ainda usado como aromatizante. E aqui aparece seu uso certamente menos nobre: é usado para aromatizar tabaco.

O que é afinal este alcaçúz? Seu nome científico é bem complicado: *Glycyrrhiza glabra*, da família Leguminosae. Os livros dizem que se parece com a ervilha-de-cheiro. É originário da Ásia Menor e das regiões mediterrâneas. Os monges beneditinos o levaram para a Inglaterra, onde o cultivaram e onde também ficou famoso por causa das pastilhas fabricadas com ele. Entre nós, os antigos de origem alemã se lembram dos bastões escuros, extremamente doces, chamados *lakritz*, os quais se cortavam em pedacinhos que se deixavam derreter na boca para tratar problemas respiratórios. A substância principal do alcaçúz é a glicirrizina, conforme uns 50, conforme outros 5 vezes mais doce que a sacarose, e que tem efeitos semelhantes à cortisona.

A parte que se usa do alcaçúz é a raiz. Nela estão as propriedades medicinais, usadas desde a antiguidade. Egípcios, gregos e romanos o usavam como peitoral, a mais importante das propriedades que a ele são atribuídas, tratando-se com ele principalmente a asma, tosse e bronquite, sendo um poderoso expectorante. Muito usado também como estimulante digestivo e

receitado para inflamação gástrica. Utiliza-se ainda como antiinflamatório nas artrites e nos transtornos alérgicos. Favorece a função suprarrenal, sendo usado na doença de Addison, que é a deficiência desta glândula. O extrato solidificado, que se vende em forma de barras, constitui a base de muitos laxantes comerciais, estimulando o fluxo biliar, com ação suave sobre a prisão-de-ventre.

O uso excessivo pode produzir retenção de água, com aumento da pressão sangüínea.

ALECRIM

O alecrim ou alecrim-de-jardim, cujo nome científico é *Rosmarinus officinalis*, é mais conhecido como tempero. Nesse sentido é usado principalmente para temperar carnes. "Porco, cabrito e carneiro ficam uma delícia temperados com molho de alecrim. Por ter um sabor muito forte, deve ser empregado com moderação", diz o Guia Rural 'Ervas e Temperos'. Ou como diz Dalmo Giacometti em 'Ervas Condimentares e Especiarias': "Na Itália, Grã-Bretanha e Estados Unidos o alecrim é indispensável nos assados e grelhados de frango e de porco. Universalmente é usado para temperar molhos com suco de limão para saladas, carnes, e frangos guisados".

Mas o que nos interessa aqui é seu valor medicinal. Como tal tem também muitas aplicações, sendo as principais: acalma os nervos e levanta o ânimo; reduz gases intestinais e estimula a digestão, aumentando a secreção biliar; é estimulante cardíaco e ativador da circulação; externamente é um ótimo reumáticas.

Uma propriedade extraordinária recentemente por pesquisadores da Pernambuco. Na tradição popular já se sabia que o alecrim era eficaz no tratamento das hemorróidas, mal que atormenta uns 40% da população brasileira, segundo levantamento da mesma Universidade. Submetida a experimentação, a tradição popular foi confirmada cientificamente e o preparado à base de alecrim se mostrou tão eficiente e constante, a ponto de surpreender pacientes e médicos. Isto é ainda mais surpreendente considerando-se que a preparação e o uso da planta é facílimo, acessível a qualquer um. Basta identificar o verdadeiro alecrim, colocar 20 gramas de folhas

secas em um litro de álcool próprio para consumo (álcool de cereais ou cachaça), guardar uns 5 dias, coar e tomar 10 gotas em um pouco de água 3 vezes ao dia. Segundo as informações, todos os pacientes que tomaram o preparado durante 10 a 15 dias se livraram da doença.

Em recente conversa com um amigo, ao mostrar-lhe o material sobre o alecrim como receita para curar hemorróidas, disse-me ele: "Isto aí me tirou da mesa de operação. Tinha marcado cirurgia para depois de uma semana, quando me ensinaram esta receita. Tomei o chá, desmarquei a cirurgia e estou bom até hoje."

Se você ainda não tem um pé de alecrim em sua propriedade, acho bom providenciar um.

desinfetante e alivia dores do alecrim foi confirmada Universidade Federal de ALFAZEMA

A alfazema é uma planta que era mais conhecida e usada em outros tempos que nos nossos dias. É, contudo, uma erva que é preciso revalorizar, por causa de suas múltiplas propriedades, algumas delas muito importantes para o nosso tempo. A alfazema é chamada também lavanda e o seu nome científico é *Lavandula officinalis* ou também *Lavandula angustifolia*, da família Labiatae. É em primeiro lugar uma planta ornamental, com suas múltiplas ramificações, cobertas de folhas pequenas e estreitas, semelhantes às do alecrim, porém de coloração esbranquiçada.

Os primeiros usos da alfazema foram provavelmente como planta aromática. Como tal era amplamente usada por gregos e romanos, que preparavam com ela os seus banhos. Ainda hoje seu uso como cosmético é muito difundido. "As águas de lavanda, diz uma autora, são conhecidas no mundo inteiro e são anti-sépticas e refrescantes. Sachês de lavanda são um luxo adicional a qualquer banho, e colocados nos armários e nas gavetas deixam a roupa com um cheirinho delicioso. E, para completar, além do aroma divino, a lavanda repele as traças e todos os insetos comedores de roupas, carpetes e cortinas".

Como medicinal, a alfazema tem muitas indicações. Age sobre os brônquios, sendo anti-séptico respiratório eficaz no tratamento da tosse. O óleo essencial age sobre o mesencéfalo estimulando-o através do nervo olfativo, o que confere uma ação calmante. Na medicina popular é usada internamente como calmante suave, no combate à tosse, ou em casos de perturbação gástrica caracterizada pela flatulência. Indicada também para doenças respiratórias como asma, bronquite, catarro, gripe, além de sinusite, enxaqueca, depressão, tensão nervosa, insônia, inapetência, vertigens, dermatites, eczemas, abscessos, pediculose e psoríase, queimaduras, leucorréia, e para aliviar picadas de insetos. Sobre o efeito calmante da alfazema diz uma autora canadense com humor: os banhos de alfazema acalmarão nossos pequenos diabos, provocando neles um sono profundo e reparador.

Muito forte é o efeito antiparasitário do óleo essencial da alfazema. Segundo a mesma autora é de incrível eficácia contra as infestações periódicas de piolhos que se propagam ainda em nossos dias nos meios escolares de todas as classes sociais. A solução é passar óleo essencial e pente fino nas cabeças infestadas, uma vez por dia, até o desaparecimento completo dos piolhos.

Ainda uma receita, esta para estudantes: excitante nervoso, o óleo essencial da alfazema substitui muito bem a cafeína em períodos de exames; antevendo longas noites em claro, use o óleo em massagens do couro cabeludo.

ALHO

Há poucas plantas tão conhecidas como o alho. Assim diz um autor espanhol ao apresentá-lo: "O benévolo leitor queira excusar a falta de uma figura que represente o alho comum; mas esta espécie não é nativa, senão de terras cultivadas, e na Espanha é tão conhecida, que não são necessárias imagens dela para que todo mundo saiba de que se trata." São também por demais conhecidas as suas múltiplas propriedades medicinais. Como diz o mesmo autor: "No decurso dos séculos, as virtudes atribuídas ao alho são pouco

menos que inumeráveis." Originário da Ásia, o alho foi cultivado principalmente nos países ao redor do Mediterrâneo e há notícias do seu uso há quatro ou cinco mil anos. Seu nome científico é *Allium sativum*, da família Liliaceae.

É famoso o seu uso como alimento e condimento no tempo dos gregos e romanos, e a saúde dos construtores das pirâmides do Egito era garantida à base do farto consumo de alho. Como condimento o alho aumenta o sabor da maioria das carnes, mariscos e muitas verduras. É um ingrediente essencial de pratos regionais em muitas partes do mundo, em especial o sul da Europa, Oriente Próximo, Extremo Oriente, Caribe, México e América do Sul.

As múltiplas propriedades medicinais podem-se resumir assim: Uso interno: previne infecções e cura resfriados, bronquite, gripe, tosse convulsiva, gastroenterite e disenteria. Uso externo: problemas cutâneos, em especial acne e infecções por fungos. Além desses usos tradicionais, faz pouco que se descobriu que o alho reduz o metabolismo da glicose nas diabetes, retarda o desenvolvimento da arterioesclerose e reduz o risco de enfartes ulteriores em pacientes que sofreram um enfarte do miocárdio. Textualmente diz um autor atual: "Muito estimado desde pelo menos cinco mil anos, faz muito tempo que se sabe que o alho reduz o nível de colesterol no sangue. Inclusive a medicina ortodoxa reconhece que a planta reduz o risco de ulteriores ataques nos pacientes do coração; é também um estimulante do sistema imunitário e um antibiótico." O forte odor do alho se deve em grande medida a compostos sulfurosos que são os responsáveis pela maior parte de suas propriedades medicinais; os preparados desodorizados são significativamente menos eficazes.

Existem disponíveis no mercado pérolas de óleo de alho, fáceis de consumir. Estas podem ser substituídas com vantagem por cápsulas, que contêm pó de alho, mais eficazes. Os poderosos compostos aromáticos do alho se excretam através dos pulmões e da pele. Pode-se reduzir o odor desagradável do hálito dos

consumidores de alho mastigando folhas frescas de salsa.

ARNICA

A planta medicinal chamada arnica é muito falada, mas também objeto de muita confusão, tanto na tradição oral como na escrita. Esta confusão não é só nossa e nem só de hoje. Para uns, arnica é toda planta que tem flores amarelas; ou então é considerada arnica toda planta que se usa para afomentar machucaduras. Um livro espanhol diz: “Enfin, cualquier planta de esta familia, con tal que sus flores sean amarillas, puede pasar por árnica, y no solo en nuestro país, sino en otros muchos países europeos. Y, a menudo, la persuasión de las gentes es tan firme, que se irritan cuando se niega veracidad a sus asertos y se les dice que su árnica no es árnica ni mucho menos.”

A arnica a que se referem os livros estrangeiros e também os nacionais, é a que os botânicos chamam *Arnica montana*, da família Compositae. É uma planta tipicamente européia e não há informação que exista espontânea ou cultivada em nossa região.

Em relação a seu uso, uma informação importante e que aparece praticamente em todos os livros, é que ela é tóxica, e por isso seu uso interno está condicionado à orientação médica. Nesta forma é usado, por exemplo, para problemas cardíacos, derrames e outros. Seu uso mais universal é externo. Assim diz uma bibliografia bem nacional: “A raiz, as folhas e, sobretudo, as flores desta planta, contêm diversas substâncias, entre as quais se destaca a arnicina, abortiva e veneno enérgico, que torna perigoso seu uso pelos leigos.” Na atualidade o seu emprego está limitado principalmente aos golpes, quedas e contusões de qualquer natureza.

Um dos nomes antigos da arnica é tabaco das montanhas. Tabaco, porque suas folhas secas eram fumadas como substituto do fumo. Das montanhas, porque se dizia que crescia convenientemente ao pé das montanhas, onde as quedas e respectivos arranhões eram mais freqüentes.

Entre as plantas que no Brasil recebem o nome de arnica está principalmente a erva-lanceta, *Solidago chilensis* (*S. microglossa*), que se usa muito contra machucaduras, quedas, contusões, derrame de sangue interno, hemorragias. A nossa arnica tem sobre a arnica européia a vantagem de não ser tóxica.

ARRUDA

A arruda é uma planta por demais conhecida da maioria do povo. Quanto mais a gente a estuda, tanto mais se fica em dúvida se deve divulgá-la, escrever sobre ela, ou não. É que se trata de uma planta muito forte, de poderes positivos, mas também muito negativos. Por isso, de um lado seria melhor se não fosse divulgada, conhecida. Por outro lado, como já é por demais conhecida, é preciso chamar atenção sobre ela, para prevenir aqueles que não a conhecem suficientemente, e a usam sem precaução. Muitos autores nem a colocam em seus livros de plantas medicinais, outros a colocam entre as plantas tóxicas; mas a maioria previne que se deve usá-la com muito cuidado.

A arruda é originária dos países do Mediterrâneo, e espalhada hoje por todo o mundo. É conhecida desde a antiguidade e dela foram feitos os mais diversos usos. Segundo os livros é indicada em uso interno principalmente para combater vermes intestinais, mas também para outros males, porém sempre em doses moderadas, de preferência sob indicação de uma pessoa autorizada, responsável. A arruda é especialmente perigosa para gestantes, pois doses exageradas podem provocar aborto e mesmo a morte. No uso externo é indicada sem problemas para combater piolhos, lavando-se a cabeça com o chá ou usando um sabonete de cuja composição faz parte. É usada ainda para sarna e para lavar feridas, onde favorece a cicatrização.

As folhas da arruda têm uma coloração verde-azulada e as flores são amarelas. Uma característica muito notável da arruda é seu cheiro forte, penetrante e inconfundível. Provavelmente é por causa desse cheiro forte e até certo ponto desagradável, que se atribuíram sempre à arruda propriedades mágicas, além das medicinais. Esta

crença perdura até hoje entre o povo, e por isto é tão freqüente encontrar um pé de arruda junto das casas, das quais afastaria os malefícios. E é muito popular também usar um raminho de arruda atrás da orelha para a mesma finalidade. Este cheiro forte afeta não somente as pessoas, mas também os animais. Por isso a arruda é largamente usada como repelente para pragas, desde insetos até cobras.

Resumindo, acho que se pode dizer: se você não tem vermes ou piolhos incomodando, e não acredita em suas propriedades mágicas, esqueça a arruda.

BABOSA

A babosa, também chamada de aloés, é uma planta conhecida popularmente como ornamental e medicinal.

Como ornamental dá um bom efeito pelas suas folhas longas, grossas, largas na base e terminando em ponta, com espinhos nos lados, e que nascem ao redor de um caule central. Quando floresce, nasce entre as folhas uma longa haste, em cuja ponta se forma um cacho vermelho ou amarelo de flores em forma de tubo, que vão caindo, enquanto novas desabrocham. Como é uma planta perene não precisa ser replantada. Do seu pé nascem brotos, de modo que aos poucos se forma uma touceira bem fechada. Cada broto é uma nova muda que basta destacar e plantar.

Como medicinal a babosa é conhecida e usada desde a antigüidade, e em nossos dias volta a ter, ou continua tendo, as mesmas aplicações e mesmo encontrando novas. Da Bíblia sabemos que fazia parte de uma composição para embalsamar corpos, como o de Cristo. Gregos e romanos a usaram em suas medicinas. Árabes popularizaram seu uso na Península Ibérica. Do suco que escorre de suas folhas cortadas se obtém por desidratação uma resina, chamada pelos espanhóis 'acibar', muito empregada em outras épocas.

Talvez o uso mais importante hoje, na medicina popular, como na clássica, é no tratamento de queimaduras. Por isso a indústria cosmética a usa na preparação de loções contra queimaduras do sol, nos bronzeadores. Médicos americanos usam o suco da babosa

para tratar queimaduras nucleares e de outras radiações. Uma grande empresa petrolífera nossa, há mais de seis anos não usa outra coisa, no setor médico, para queimadura senão a babosa. Daí a importância de ter um pé de babosa na propriedade, e perto de casa. Acontecendo uma queimadura é só cortar uma folha e aplicar o suco que escorre, sobre a ferida. Este suco da babosa tira a dor, evita infecção e produz uma rápida cicatrização, sem mesmo deixar cicatrizes. Pode-se também reduzir uma folha a uma pasta, depois de retirar os espinhos, aplicando a pasta sobre a queimadura. Outra maneira é cortar a folha, que é grossa, em fatias finas e aplicar estas sobre o local ferido. Parece que a pele absorve toda a substância da folha de maneira que fica só uma camada fina como papel. Externamente a babosa é ainda usada em inflamações e tumores e, em solução fraca em água, para lavar feridas e os olhos. É usada, ainda, para queda e tratamento do cabelo. Para uso interno da babosa recomenda-se muito cuidado. Ela é muito forte e pode causar problemas até graves. O suco das folhas é usado para o estômago e o fígado. É usado como laxante em preparações farmacêuticas. BARDANA

A bardana é uma planta medicinal muito conhecida e usada desde a antiguidade e, como se diz, suas propriedades nunca foram contestadas. A bardana forma uma haste vertical de até mais de um metro, com folhas bem grandes na base e cada vez menores para cima. O que a distingue são os cachos de flores que se transformam em carrapichos, que se agarram fortemente à roupa. Seu nome científico é *Arctium lappa*, da família Compositae.

Segundo um livro bem popular, a bardana provoca suor, é diurética, aumenta a urina e é ótima contra cálculos renais, moléstias da pele; grande depurativa do sangue, do fígado, dos rins; remédio antisifilítico; folhas untadas com azeite ou seu suco, aplicam-se sobre feridas; para reumatismo; ajuda o crescimento e evita a queda do cabelo. Já num livro inglês recente se lê que a bardana era um purificador tradicional do sangue, que se combinava muitas vezes nas poções populares com o vinho de dente-de-leão. Em tempos foi popular contra a indigestão. Na China se empregam as sementes

para afastar os “males do ar e o calor”. Também reduzem o nível de açúcar no sangue. Esta última indicação, muito importante para os nossos dias, é acentuada em outro livro, também inglês, que diz textualmente, na tradução espanhola: “Hace poco que se há demostrado que los extractos de semillas reducen el nivel de azúcar en la sangre”. O mesmo livro ainda diz que a bardana é usada internamente para enfermidades cutâneas ou condições inflamatórias causadas por toxicidade (em especial eczemas, psoríase, reumatismo, gota, furúnculos e chagas). É importante lembrar que vários autores indicam esta planta para tratar a psoríase. As palavras de outra autora inglesa resumem e englobam os principais usos desta planta: “Estimuladora do apetite, colagoga, sudorífera, tônica e calmante”, a bardana sempre tem utilidade, mas a propriedade que a faz ocupar um lugar importante na farmácia caseira é a de depuradora do sangue. Ela retira substâncias tóxicas do organismo através de sua atuação sobre a bilis, rins e glândulas sudoríparas, aliviando a congestão do sistema linfático. A raiz é a parte mais usada.

BELDROEGA

A beldroega é planta ao mesmo tempo alimentícia, medicinal e ornamental. É conhecida e usada desde a antiguidade até nossos dias. Existe espontânea ou cultivada em todos os continentes.

Atualmente caiu em desuso em muitos lugares, mas, por suas propriedades, merece ser mais conhecida e usada. Além de beldroega, tem outros nomes populares, como caruru-de-porco, bredo-de-porco, ora-pro-nobis, salada-de-negro, caaponga, porcelana, verdolaga, beldroega-pequena, beldroega-vermelha, espanhol verdolaga. Seu nome científico

família Portulacaceae.

beldroega-das-hortas; em é *Portulaca oleracea*, da

Em livros de plantas ornamentais se encontra uma beldroega com flores grandes, amarelas ou vermelhas, que a tornam própria para recobrir canteiros. Como alimento a beldroega foi usada desde tempos antigos na Índia e Extremo Oriente, sendo introduzida na

Europa na Idade Média, e continua sendo coletada no estado silvestre em muitas regiões, inclusive no Brasil. A beldroega é rica em proteínas, vitaminas A, B e C, cálcio, fósforo e ferro. Ao longo dos séculos foi empregada na cura do escorbuto. Um livro bem atual diz: “Las hojas se cocinan como verdura, se embuten en vinagre, se añaden a salsas y ensaladas.”

Como planta medicinal Exemplo: “É mucilagínosa, antiescorbútica. Em outros tempos foi muito empregada no combate às doenças do fígado, hemoptises e cólicas nefríticas. É também vulnerária.”

Num livro argentino vem esta indicação: “Es planta diurética, refrescante, purgante y vermífuga. La infusión de las sumidades se usa para combatir ciertas enfermedades de las vías urinarias y hepáticas. Además, se puede utilizar como ensalada.”

A informação mais atual e talvez a mais importante vem num livro de 1996: “Investigaciones recientes han demostrado que *Portulaca oleracea* es una fuente rica de ácidos grasos omega-3, que se consideran importantes para prevenir ataques cardíacos y fortalecer el sistema inmunológico.”

Se estas investigações se confirmarem, vai ser necessário cultivar beldroega em grande quantidade.
é recomendada em muitos livros. diurética, laxativa, vermífuga e **BOLDO**

Há várias plantas medicinais com o nome de boldo. Todas elas são indicadas para problemas do estômago e do fígado. Entre nós são três as espécies mais conhecidas. A primeira é chamada simplesmente boldo, ou boldo-comum ou ainda falso-boldo, e tem como nome científico *Coleus barbatius*, da família das Labiadas. Este boldo é muito freqüente, cultivado em jardins. Tem folhas peludas, de um verde claro, com cheiro forte, característico e gosto forte e desagradável. Reproduz-se facilmente com mudas feitas de estacas. Ele é perene, isto é, cresce o ano todo, não precisando ser replantado.

Outro boldo, que existe nativo principalmente em nossos campos e lavouras abandonadas, é o boldo-do-campo ou doce-amargo-do-campo, que tem o nome científico *Pterocaulon polystachium*, da família das Compostas. Este é anual, só existe durante o verão, quase na época da macela. É uma erva com uma só haste fina, forte e reta, ao longo da qual estão as folhas verdes, um tanto pegajosas, como é também a haste. No topo forma, na época da floração, uma cachopa ramificada com muitos cachos de flores esbranquiçadas. No todo lembra um pouco a ervalanceta. Usam-se as folhas em chá ou tintura. Tem cheiro agradável e o gosto é amargo, mas bom. Como é planta anual, deve ser colhida na época da floração, secada à sombra ou em estufa e guardada para o resto do ano.

Um terceiro boldo, este citado em livros nacionais e estrangeiros e aparecendo na formulação de muitos remédios para estômago e fígado, é o boldo-do-Chile. É muito raro entre nós. Seu nome científico é *Peumus boldus* da família das Monimiáceas. Como seu nome popular indica é originário do Chile. Como se lê nos livros, as folhas deste boldo têm um perfume semelhante ao da hortelã. Os índios dos Andes sempre as usaram para o estômago e para abrir o apetite. Este boldo, como também os outros, estimula a secreção da bilis pelas células do fígado e facilita o funcionamento da vesícula biliar.

Parece até mais que coincidência, que numa terra onde se come churrasco de carne gorda, cresce também um chá providencial, o doceamargo-do-campo.

BOLSA-DE-PASTOR

A bolsa-de-pastor é uma erva que cresce espontânea em diversos ambientes, ocorrendo praticamente no mundo todo, sendo em muitos lugares considerada erva daninha. Seu nome científico é *Capsella bursapastoris*, da família Cruciferae. Não é das plantas mais conhecidas, mas, pelo que se lê em muitos autores, é de valor muito grande.

Em 1653 se dizia dela que “poucas plantas tem maiores virtudes que esta, e ainda assim é totalmente ignorada”. Não era ignorada no tempo dos romanos que já a usavam para estancar sangue, que é a sua principal propriedade. Sabe-se também que os alemães, na primeira guerra mundial, usavam um extrato dela para estancar ferimentos.

Nos livros bem populares as indicações são bem variadas e um tanto disparatadas. Já um livro argentino diz mais brevemente: empregase em medicina popular como planta adstringente, vulnerária e secante. O cozimento da planta é muito indicado para combater hemorragias, diarreias, disenteria, transtornos menstruais etc.

As indicações populares são confirmadas em livros científicos: anti-hemorragica; a erva tem efeito vasoconstritor e por esta razão é empregada para tratar certas hemorragias, especialmente menstruações excessivas. Crê-se que fomenta as contrações do útero durante o parto. Um livro recente (1995) diz praticamente a mesma coisa: uso externo e interno: para deter hemorragias, em especial menstruações excessivas, sangue na urina, hemorróidas, hemorragias nasais e feridas. Também internamente para cistite e externamente para varizes.

A bolsa-de-pastor pode também ser usada como alimento. As folhas novas têm sabor parecido ao do agrião, sendo normalmente consumidas como salada. Suas sementes foram encontradas no estômago de restos humanos antiquíssimos.

A austríaca Maria Treben, no seu livro ‘Saúde pela Botica do Senhor’ (1985) relata curas espetaculares obtidas com bolsa-de-pastor com doenças variadas, como atrofia muscular, prolapso intestinal, hérnia inguinal e outras.

CALÊNDULA

A calêndula é uma planta não muito conhecida pela nossa população. Entretanto foi muito famosa em outros tempos, usada de maneiras múltiplas e objeto de histórias e lendas. Ainda hoje dela se

fala em todos os livros sobre plantas medicinais, cosméticas e ornamentais. Seu nome científico é *Calendula officinalis*, da família Compositae. É originária do sul da Europa.

O que em primeiro lugar chama nela atenção é a cor amarela a alaranjada de suas vistosas flores. É cultivada para produção de flores de corte, prestando-se também para bordaduras e para formar maciços em canteiros. Em 1551 dizia um autor: "Alguns a usam para tingir seu cabelo de amarelo... não estando satisfeitos com sua cor." E já no século XII se recomendava olhar simplesmente para a planta para melhorar a vista, aliviar a cabeça e induzir alegria.

A calêndula tem também uso na culinária. As pétalas podem ser tomadas frescas em saladas. São, porém, mais usadas para dar uma cor de açafrão e um leve gosto picante ao arroz, sopas de peixe e de carne, queijo, manteiga, bolos e pães doces.

Um de seus principais usos é na cosmética, onde é usada em cremes e loções para peles sensíveis e impuras, produtos pós barba e pós depilação, xampus, condicionadores capilares, sabonetes, no tratamento da acne e na prevenção e tratamento de assaduras de crianças. É ainda protetor da radiação ultra violeta.

Medicinalmente é anti-inflamatória e tem propriedades cicatrizantes, sendo usada para ulcerações da pele e ferimentos, queimaduras suaves, queimaduras do sol. É também útil para aliviar cólicas, dores de estômago, resfriados e até tuberculose.

Nos séculos XVII e XVIII foi tão estimada para o tratamento de tal quantidade de enfermidades, que os herboristas deviam ter sempre à disposição tonéis da mesma. Externamente foi usada como verrucária, quer dizer para tirar verrugas, e até meados do século XIX, como "herba cancri", foi um conhecido remédio contra o câncer, caindo depois no esquecimento.

Ainda hoje, homens do campo usam as flores da calêndula como barômetro: se as flores depois das 7hs da manhã ainda estão fechadas, anunciam chuva; se abrem entre as 6hs e as 7hs,

prometem um dia ensolarado.

CAMOMILA

Esta planta medicinal é uma das de uso mais universal. De tão universal e comum sofre o perigo de, no fim, não se saber mais exatamente para que, afinal, é indicada. Seu nome científico é *Matricaria chamomilla*. Popularmente é também chamada camomilados-alemanes, camomila vulgar e maçanilha, e se distingue da camomilaromana ou camomila-nobre, que é outra planta, de nome científico *Anthemis nobilis*.

A camomila é uma erva que deve ser semeada a cada ano. Atinge cerca de meio metro de altura, com folhas muito repartidas, flores com uma cabecinha amarela, oca, e pétalas brancas ao redor. O que se aproveita é esta cabecinha, que tem um cheiro característico próprio da camomila e inconfundível.

A camomila é certamente uma das plantas mais usadas em todos os lugares e desde tempos antiquíssimos. Já era apregoada por Dioscórides, médico grego do exército romano de Nero. Em sua obra 'Matéria Médica' diz textualmente: "As raízes, as flores e, em suma toda a erva, têm força de aquecer e afinar. Provocam a menstruação, o parto, a urina e também a pedra se bebem ou o enfermo se senta sobre seu cozimento. Dão a beber contra as ventosidades e contra a doença ilíaca. Curam a icterícia e as enfermidades do fígado. Serve seu cozimento de muito útil fomentação contra doenças da bexiga." Comparando estas indicações antigas com a atual, vemos que essencialmente são as mesmas: "A camomila é sedativa, antiinflamatória, analgésica, age contra cólicas do estômago e do intestino e também estimula a menstruação."

Além das funções medicinais tem a camomila também funções cosméticas, como diz, por exemplo, o mesmo livro de Dioscórides, agora atualizado por Pio Font Quer: "A flor da camomila se utiliza também para dar cor ruiva ao cabelo ou para conservá-lo desta cor. Para isto se recomenda a infusão concentrada da camomila."

CAPIM-CIDRÓ

Esta erva medicinal é muito conhecida do nosso povo e muito cultivada e usada. Tem ainda os nomes populares de capim-limão, capim-cidreira, capim-santo e outros. Seu nome científico é *Cymbopogon citratus*, da família Gramineae. Os alemães e os ingleses o chamam de capim-da-febre, aludindo a uma de suas principais propriedades que é a de baixar a febre. Na literatura universal é conhecido como “lemon grass”, que corresponde ao nosso capim-limão. Como seu nome diz, é um capim que cresce em touceiras vigorosas, até cerca de um metro de altura. A touceira é formada por numerosas brotações, que fazem que ela se alargue rapidamente. Não se observa floração e por isso também não há sementes. A reprodução é feita facilmente dividindo-se as touceiras, formando cada brotação uma nova muda. Porque é fácil de reproduzir e porque as touceiras são largas e firmemente enraizadas, o capim-cidró é muito plantado em lavouras, ao longo das curvas de nível, para evitar erosão e ao longo de rodovias para firmar os barrancos, donde lhe vem ainda o nome de chá-de-estrada.

O capim-cidró tem um aroma característico e muito agradável, que lembra tanto o do limão, como o da melissa ou erva-cidreira, o que explica seus nomes populares. Na indústria se extrai dele um óleo essencial, que é usado em perfumaria e produtos farmacêuticos. Há pesquisas que provam que tem propriedades inseticidas. Como planta medicinal tem vários usos. Para começar, é uma bebida que, por seu gosto, é agradável de tomar, tanto quente como gelada. Muito usado adicionado ao chimarrão. É digestivo, calmante, sudorífero, febrífugo, sendo usado também contra dores musculares e gases intestinais.

É sabido que abaixa a pressão sangüínea, pelo que se recomenda cautela aos que tem pressão baixa.

Durante a secagem se perde em grande parte o aroma do capimcidró. Por isso, bom mesmo é ter um pé plantado em algum espaço perto de casa.

CAPUCHINHA

A capuchinha, também chamada popularmente chagas, é uma planta que merecia mais atenção e aproveitamento. É ao mesmo tempo medicinal, comestível e ornamental. Sua origem é sul-americana, tendo sido levada do Peru para a Europa. Seu nome científico é *Tropaeolum majus*, da família Tropaeolaceae. Tem características bem marcantes. Seus caules rastejantes com suas folhas e flores de pecíolos longos cobrem barrancos, muros e depósitos de restos de construção, pelos quais parecem ter predileção. As flores têm cores variadas, predominando o amarelo e o vermelho. horizontalmente, costuma molharem.

Por causa das folhas e flores é uma planta ornamental muito chamativa. É anual, mas não precisa ser replantada, porque as sementes, três em cada fruto, caindo ao solo, renascem espontaneamente todos os anos.

Como alimento servem as folhas, flores e frutos. As folhas são ótima salada, de sabor picante e muita vitamina C. Mais saborosas ainda são as próprias flores. Os botões florais e também os frutos novos são preparados em conserva de sal e vinagre, sendo conhecidos como alcaparra dos pobres, usados como aperitivo.

Desde sua descoberta no Peru e sua transferência para a Europa, começou também a ser usada como planta medicinal. Rica em vitamina C, é eficiente no tratamento do escorbuto. Os marinheiros cultivavam-na em caixas nos navios para consumi-lá durante as viagens. Segundo pesquisas recentes, toda a planta tem ação antibacteriana e antimicótica. É empregada em infecções do sistema genito-urinário e do sistema respiratório. Especialmente as sementes são ricas em princípios ativos, sendo um antibiótico vegetal, ativo contra os microorganismos dos gêneros *Estafilococo*, *Proteus*, *Streptococo* e *Salmonela*. Além disso, a capuchinha tem ainda uma propriedade muito solicitada também em nossos dias, como diz um autor do começo do século: "... toda la planta, es decir, tallos, hojas y sus rabillos y flores, machacada en un mortero y formando emplasto, estimula la actividad del bulbo piloso, previene la caída del cabello y favorece su salida. Para ello, empléese

siempre la planta recién cogida, córtese el pelo previamente y aféitese la cabeza antes de aplicar el emplasto.”

Sobre as folhas orbiculares, colocadas acumular-se água da chuva, sem elas se CARDO-MARIANO

Pouca gente conhece o cardo-mariano. Entretanto ele é o tipo de planta muito medicinal e muito ornamental. Por isso deveria ser mais conhecida, mais plantada e mais usada. É planta anual, que se reproduz facilmente por sementes, que são produzidas em quantidade, mas que são um tanto difíceis de ser colhidas nas cachopas muito espinhentas, semelhantes às da alcachofra. Seu nome científico é *Silybum marianum*, da família Compositae (Asteraceae). Produz folhas grandes, onduladas, de bordos espinhentos, de cor verde, rajadas de branco. Do meio da massa de folhas sobe uma haste longa, às vezes ramificada, que termina na cachopa espinhenta com flores lilases.

O valor ornamental desta planta está muito bem resumido nesta citação: “Existen algunas plantas anuales que, aunque merece la pena cultivarlas, son poco conocidas y es difícil encontrar sus semillas. Entre ellas está una de características realmente llamativas, *Silybum marianum*, el cardo mariano o cardo lechal”.

O valor medicinal do cardo-mariano já foi conhecido na antigüidade e hoje é cada vez mais reconhecido. Os romanos já o usavam pelo menos no primeiro século depois de Cristo, como atesta Dioscórides, médico grego do exército de Nero. O reconhecimento atual do valor medicinal desta planta se constata muito bem pelo que diz um livro publicado em 1990 por dois médicos ingleses. Quando tratam da hepatite, afirmam: “O cardo-mariano comum contém silimarina, um dos remédios hepáticos mais potentes conhecidos,” Em estudos com o ser humano, a silimarina demonstrou ter efeitos positivos no tratamento de várias doenças, inclusive cirrose, hepatite crônica, infiltração gordurosa do fígado (induzida por produtos químicos e álcool), colestase subclínica da gravidez e inflamação da vesícula biliar.

O chá do cardo-mariano se faz com as sementes, trituradas ou inteiras, e as folhas. Estas também podem ser usadas em saladas. São muito tenras. A única dificuldade é cortar os espinhos, muito agudos, ao longo de todo o bordo da folha, muito ondulada.

CARQUEJA

Muito abundante em nosso estado, a carqueja é também muito familiar para a maioria da população, sendo usada basicamente para problemas digestivos. A carqueja pertence a um grupo muito grande de plantas, do qual faz parte também, por exemplo, a vassoura comum, tão usada para varrer o pátio e para esquentar o forno de pão. São duas as espécies muito usadas como medicinais. Uma é a que geralmente é chamada simplesmente carqueja, que tem o nome científico *Baccharis trimera*. A outra é chamada carquejinha, com o nome científico *Baccharis articulata*. Ambas são da família das Compostas. Encontram-se em poteiros, em roças abandonadas, em capoeiras baixas, enfim em lugares ensolarados.

As duas têm uma coisa em comum: elas não têm propriamente folhas. Ao longo dos galhinhos muito ramificados, mais na carquejinha que na carqueja, se estendem umas aletas, que substituem as folhas. Na carqueja são três e na carquejinha duas. As aletas da carqueja são mais largas e de um verde claro. A carquejinha tem aletas bem estreitas e a cor é de um verde acinzentado. Estas carquejas não são árvores. A carquejinha tem porte ereto, com raminhos fortes, com até mais de um metro de altura. A carqueja tem os raminhos finos e fracos e por isso costuma formar touceiras deitadas.

Na tradição popular as duas carquejas são tomadas como chás em caso de problemas digestivos. É comum usá-las no chimarrão. No livro 'Medicina campeira e povoeira' de Hélio Moro Marante, a carqueja é febrífuga, estomacal, diurética e fortificante, e a carquejinha febrífuga e digestiva. Um verso de Luiz Alberto Ibarra ensina: "A contra-erva e a carqueja prá o vidente que deseja fortificar a carcaça". Um livro argentino, que trata das plantas usadas na medicina popular, diz isto da carqueja: "Los tallos

contienen un ácido resínico y absintina, sustancias que, a pesar de sus nombres difíciles, hacen de esta planta un excelente colagogo y un buen diurético".

CARURU

Existem várias espécies de carurus, conhecidas principalmente pelos agricultores, porque são consideradas ervas invasoras. Mas, como outras invasoras, os carurus têm também outras propriedades, pois podem ser ornamentais, comestíveis e medicinais. Entre os vários carurus, um dos mais úteis e comuns é o que tem o nome científico *Amaranthus deflexus*, da família *Amaranthaceae*.

Um representante ornamental do grupo dos carurus é o rabo-degato, *Amaranthus caudatus*, que tem inflorescências vistosas, longas, delgadas, recurvadas, vermelhas, com inúmeras flores diminutas, formadas durante a primavera e verão.

Uma espécie de caruru muito cultivada pelos antigos habitantes da América Central, principalmente do México, é *Amaranthus hypochondriacus*. Ele fornece em quantidade pequenas sementes, usadas principalmente como farinha, com a qual se preparam variados pratos. Usadas também como pipoca. No Brasil várias espécies de carurus têm uso culinário. São utilizados em refogados, molhos, pastéis e panquecas. As folhas e os talos devem ser cozidos e depois escorridos, para eliminar o excesso de ácido nítrico, que prejudica o sabor. Os carurus são ricos em ferro, potássio e cálcio.

Suas propriedades medicinais são reconhecidas desde a antigüidade quando ele era considerado símbolo da imortalidade, porque suas flores não murcham, mesmo quando a planta morre, e, como as flores de umas espécies têm cor vermelha viva, era usado para estancar hemorragias. Algumas indicações de usos medicinais: a decocção das folhas se toma em casos de problemas de fígado, tais como dores e digestões difíceis e na retenção de urina. A salada e o suco são diuréticos.

O pigmento vermelho de algumas espécies serve como corante de alimentos e remédios.

CAVA-CAVA

Tem aparecido ultimamente com freqüência nos noticiários referências a uma planta chamada cava-cava. O nome científico desta planta é *Piper methysticum*, da família Piperaceae. É uma das plantas redescobertas na atualidade por causa de novas propriedades nela descobertas. Mas é uma planta de uso muito antigo. Num livro editado a primeira vez em 1841, lemos estas indicações na ortografia de então: “os preparados de Kava... são de uma grande eficácia no tratamento das blenorragias, gonorréias, flores brancas, purgações recentes ou crônicas. Todas essas doenças, se curam em poucos dias, com absoluta discricção, sem tisanas, sem regimen, sem a mínima fadiga dos órgãos digestivos.”

A parte usada da planta é a raiz engrossada. Os povos das ilhas do Pacífico faziam e ainda fazem uma beberagem, mastigando a raiz e deixando-a fermentar em água. O uso como droga recreativa e religiosa não é infreqüente, já que em grandes quantidades produz efeitos hipnóticos e euforizantes com sonhos confusos.

Na bibliografia atualizada se diz que atua como diurética, alivia a dor, relaxa espasmos e estimula o sistema nervoso e circulatório. Além disso é usada para infecções genitourinárias, doenças vesiculares, artrite e reumatismo. Nos cerimônias, é mais tempos modernos, ingerida ocasionalmente em consumida como bebida relaxante e remédio

tranqüilizante. Pesquisas científicas modernas confirmam os efeitos benéficos da cava-cava no tratamento da ansiedade e da insônia, não devendo ser usada indiscriminadamente, podendo ocorrer vários efeitos colaterais. É para tratar sua ansiedade, informam as notícias, que uns 50 milhões de americanos recorrem à medicação. Infelizmente, a maioria dos remédios para o nervosismo e os problemas do sono provoca efeitos colaterais, como sonolência diurna e possível dependência. A cava-cava talvez ofereça uma

opção útil e natural, embora não deva ser considerada um elixir mágico para a eliminação do estresse da vida.

Um pesquisador atual conclui que a cava-cava é um valioso remédio feito com ervas que pode constituir-se em uma alternativa aos remédios farmacêuticos para a ansiedade e a insônia. Mas deveria ser usada como parte de um programa que inclua também a preocupação pelas causas que levam à necessidade de usá-la.

CAVALINHA

Entre as plantas nativas da nossa região existe uma pouco conhecida como medicinal, mas que foi muito usada como tal aqui e em todo mundo. Trata-se da cavalinha, com o nome científico *Equisetum giganteum*, da família Equisetaceae. É uma planta primitiva, pertencente ao grupo das samambaias. Aqui e em outras regiões existem várias outras espécies, todas muito parecidas. São umas hastes finas, verdes, muito ásperas, que só no alto apresentam finas ramificações.

Indicações que vêm da Argentina nos dizem que é uma das plantas mais conhecidas e usadas em medicina popular. Usa-se especialmente como diurético e dá resultados muito bons nas afecções do fígado, dos rins e do baço. Também se emprega para combater resfriados e certas afecções pulmonares. Usada também para lavar feridas e chagas. É considerada uma incrível planta medicinal. Combate a dor de cabeça graças a seu ácido acetilsalicílico. Pode ser usada em hemorragias internas e externas. Junto com o alecrim forma uma dupla imbatível para equilibrar a pressão e é um dos mais espetaculares chás para as mulheres de mais de quarenta anos, pois repõe no organismo os minerais perdidos juntamente com os hormônios, combatendo eficazmente a osteoporose.

Um texto popular resume bem as propriedades da cavalinha. Chamada também cauda-de-cavalo, rabo-de-cavalo. Cresce de preferência nos terrenos úmidos, à beira dos riachos. Contém sílica em grande quantidade. É remineralizante do organismo depauperado, de modo especial para os tuberculosos e gente que

sofre dos pulmões. Possui virtudes, propriedades hemostáticas, diuréticas, digestivas, depurativas. Tem ainda indicações contra a tuberculose, doença dos ossos, úlceras gástrica e intestinal, perdas de sangue; ajuda no tratamento das moléstias da bexiga e dos rins, incontinência noturna da urina das crianças e pessoas de idade.

Prepara-se um chá com 20 a 50g por litro e tomam-se 3 a 4 xícaras por dia. Em doses exageradas pode ser tóxica.

Como uso não medicinal podem-se lembrar duas curiosidades. Por ser muito áspera, por causa da muita sílica, a cavalinha foi usada em outros tempos para pulir madeira e metais, principalmente estanho. A cavalinha concentra também ouro em seus tecidos, não em quantidades exploráveis, mas o suficiente para servir de indicadora da presença do nobre metal no solo.

CEBOLA

Como diz um autor, "posso me poupar o ter que descrever o aspecto da cebola". De fato, de tão comum em nossas cozinhas e nossas mesas, dispensa apresentações. Seu nome científico é *Allium cepa*, da família Liliaceae. Uma lenda muçulmana diz que, quando satanás abandonou o jardim do Éden, depois da queda, o alho surgiu da sua pegada esquerda e a cebola, da direita. Ilustra a vantagem do consumo de cebola o fato seguinte: as melhores cebolas do mundo são as da Calábria. Nesta região, por causa do consumo intenso de cebola em todas as faixas etárias, a incidência de hipertensão arterial e enfarte do miocárdio é pequena e surpreendente o elevado nível regional de longevidade humana.

Infelizmente poucos dos consumidores costumeiros de cebola, que somos quase todos nós, sabem dos valores medicinais que elas têm para a saúde. É uma pena, diz um autor, que as cebolas frescas tenham tão escassa utilização medicinal, já que atuam estimulando as secreções, favorecendo a digestão, abrindo o apetite, como diurético, cicatrizante e como excelente profilático contra a gripe e o catarro, a amigdalite e a tosse. Estas indicações, tão abandonadas pela medicina acadêmica, são aproveitadas pelo popular em forma de remédios caseiros. Assim, ela é usada como antibiótica,

diurética, expectorante, hipotensora, estomáquica, antiespasmódica, hipoglicêmica, útil no tratamento da tosse, resfriados, bronquite, laringite e gastroenterite. Reduz a pressão sangüínea e o nível de açúcar no sangue.

Consideradas todas estas virtudes da cebola, é lógica a conclusão que tira um autor alemão atual (1996) quando diz: "Quem se mostrava até agora receoso quanto ao uso da cebola nos alimentos, é provável que mantenha agora uma opinião mais favorável. Não há nenhum condimento que seja mais sadio que a cebola (se prescindimos do alho). Crua, frita ou cozida, em rodela, picada, em molho, com assados, com manteiga e nas saladas. Combina com tudo. Não somente serve para temperar, mas, com um uso adequado na cozinha, ajuda a viver com mais saúde. O único vilão nesta história é o tiopropionaldeído, que é a substância responsável pelas lágrimas que a cebola produz ao ser cortada.

CELIDÔNIA

Esta é uma planta medicinal muito importante, mas também muito discutida. Vejamos, por isso, o que dizem os livros de uso popular e os de cunho científico.

O nome científico da celidônia é *Chelidonium majus*, da família Papaveraceae. É uma erva comum no mundo todo, onde recebe os mais diversos nomes, ligados às suas propriedades e às lendas a seu respeito. Entre os nomes populares são característicos os de iodina ou iodo vegetal, por causa do suco amarelo-alaranjado das folhas e raízes.

Suas propriedades medicinais são indicadas num livro bem popular da seguinte maneira: "Calmante do fígado, câimbra do estômago, crises asmáticas; o suco das folhas e raízes serve para fazer desaparecer verrugas, calos, espinhas do rosto. Recomendada contra a pressão alta e curar o câncer". É recomendada também para ativar as funções hepáticas e biliares e eliminar cálculos biliares; como normalizador e regulador da taxa de colesterol. Livro europeu recente (1995), traz a seguinte indicação: Uso interno: inflamação da vesícula e conduto biliar, icterícia, hepatite, gota,

artrite e reumatismo; febres renitentes, tosse espasmódica e bronquite; erupções cutâneas, úlceras e câncer (em especial da pele e estômago). Uso externo: inflamações oculares e cataratas, machucaduras, verrugas, psoríase e tumores malignos. Observa ainda que em excesso pode provocar sonolência, irritação cutânea, tosse irritante e dificuldades respiratórias. É de estranhar que muitos livros considerem a celidônia como uma planta perigosa, tóxica. Um livro francês até aconselha usar luvas para manuseá-la.

Vem a calhar aqui as palavras da autora do livro sobre plantas medicinais mais vendido na Europa, Maria Treben, quando fala da celidônia: “Antigamente gozava a celidônia de grande prestígio, enquanto hoje muitos a tomam por planta venenosa. Este desprezo só me posso explicar considerando o efeito que teve a campanha de propaganda que lançou a indústria farmacêutica em seus começos contra as melhores plantas, para desviar o povo das ervas curativas e introduzir os medicamentos químicos.”

Esta autora, além de confirmar que a celidônia é o remédio mais eficaz para curar os graves transtornos do fígado, diz que com ela se cura leucemia, cataratas, câncer da pele, além de outras doenças menores.

É preciso reabilitar a celidônia.
CENTELA-ASIÁTICA

Esta planta era mais ou menos desconhecida até há pouco tempo, e nem consta nos livros populares de plantas medicinais. Quando suas propriedades foram constatadas cientificamente na década de 40, e seu uso foi aprovado no tratamento da celulite, tornou-se das mais conhecidas. Foi usada há milênios nos países orientais, principalmente para lesões cutâneas. Seu nome científico é quase idêntico ao popular, *Centella asiatica*, da família Umbelliferae. É uma erva daninha, rasteira, que aparece em tudo que é lugar, no meio da grama, nos jardins, terrenos baldios, beiradas de prédios, calçamentos, etc. As folhas são arredondadas, parecidas com as da violeta-de-jardim, ou lembrando uma pata de cavalo, que é um dos seus nomes populares, que aliás são muitos.

Sobre suas propriedades medicinais diz um livro europeu de 1995: Erva rejuvenecedora diurética que inflamações e febres, melhora a cura e equilibrador sobre o sistema nervoso. Usada internamente para feridas, condições cutâneas crônicas (incluindo lepra), enfermidades venéreas, malária, varizes, úlceras, problemas nervosos e senilidade. Externamente é usada para hemorróidas, feridas e articulações reumáticas.

A maior procura e uso da centela-asiática é para o tratamento da celulite. E ela não é apenas mais uma planta da moda ou uma onda popular passageira. Num livro recente (1994) de dois médicos ingleses se encontram informações seguras sobre sua eficiência. Dizem eles: “Existem muitas fórmulas cosméticas e preparações à base de ervas no mercado que afirmam ser efetivas na cura da celulite. Contudo, a maioria dessas fórmulas não tem base científica que apoie seu uso. Entretanto, vários compostos vegetais tem efeitos confirmados no tratamento da celulite. Vários estudos experimentais demonstram que a centela-asiática exerce uma ação normalizadora sobre o tecido conjuntivo. Um extrato de centela-asiática contendo suas substâncias ativas demonstrou resultados clínicos impressionantes quando administrado por via oral no tratamento da celulite”. Quando tratam do problema das veias varicosas ou varizes, afirmam novamente: “Quando administrado oralmente, um extrato purificado de centela-asiática demonstrou resultados clínicos impressionantes no tratamento da insuficiência venosa dos membros inferiores e das veias varicosas. Seu efeito na insuficiência venosa e nas varizes parece estar relacionado com sua capacidade de ampliar a estrutura do tecido conjuntivo, reduzir a esclerose e melhorar o fluxo sanguíneo através dos membros afetados”.

purifica toxinas, reduz

imunidade e tem efeito CHÁ-DE-BUGRE

No início da primavera em muitos locais o ar fica todo perfumado com a floração de uma árvore baixa de copa larga, que é um chá muito apreciado. Tem muitos nomes populares como chá-de-bugre,

erva-de-bugre, guaçatonga, carvalhinho, pau-de-lagarto, erva-dapontada, cafezeiro-do-mato, e outros. Felizmente, como todas as plantas, tem um só nome científico, que é *Casearia sylvestris*. Pertence a uma família de nome complicado: Flacourtiaceae. Esta árvore se conhece facilmente pela distribuição das folhas e flores. As folhas, pequenas e simples, estão colocadas alternadamente de cada lado dos raminhos finos, formando duas filas horizontais. Na inserção de cada folha no raminho agrupam-se conjuntos de dezenas de pequenas flores.

O chá-de-bugre tem muitas utilidades. É ornamental, podendo ser plantado em pequenos espaços. Suas flores são melíferas. Bem variado é seu uso medicinal.

Arnildo Pott, em 'Plantas do Pantanal', diz: Calmante (peão quer distância deste chá) e depurativo (diz-se que o lagarto vence a cobra se comer a folha). É considerado antidiarréico, depurativo e antireumático, diurético e para doenças da pele. Por conter princípios antiinflamatórios e analgésicos é recomendado para picada de cobras e insetos.

Uma propriedade importante do chá-de-bugre é o de curar o herpes, esta infecção viral tão comum e que incomoda nas suas variadas manifestações. Para fazer o tratamento, basta fazer um chá das folhas do chá-de-bugre e tomar este chá em dose normal, digamos uma xícara 3 vezes ao dia. Além disto, umedecer com algodão embebido com o chá as partes afetadas e doloridas. Bom é fazer este tratamento assim que se manifestam os primeiros sintomas de que vai surgir uma reincidência da infecção.

CHAPÉU-DE-COURO

Quem for procurar informações sobre o chapéu-de-couro na literatura estrangeira vai encontrar muito pouco ou quase nada. Mesmo em nossas bibliografias estas informações são bastante limitadas. Ele é uma planta nativa da América tropical e subtropical. É encontrada, com frequência, no Rio Grande do Sul, sempre em solos úmidos, nas beiras de rios, arroios, lagos e em banhados.

É uma planta até bem ornamental. Tem folhas grandes de pecíolo longo e formato ovalado ou cordiforme, com nervuras bem destacadas e cor verde forte e brilhante. As folhas formam um tufo que brota do chão. Daí também brotam as inflorescências, bem maiores que as folhas, ramificadas, com flores brancas. Seu nome científico é *Echinodorus grandiflorus* (ou *E. macrophyllus*) da família Alismataceae. Não confundir ambientes, que sagitária.

com outra planta parecida, que vive nos mesmos tem folhas grandes em forma de flecha, chamada

Como planta medicinal o chapéu-de-couro é de uso vastamente popular. Usam-se normalmente as folhas, mas o rizoma também é empregado. Um livrinho popular diz: "Contra moléstias da pele, reumatismo, artrismo, sífilis, afecções dos rins e bexiga; depurativo do sangue. Ajuda a baixar a pressão alta. Evita a arteriosclerose. O rizoma triturado usa-se aplicado sobre hérnia."

Publicação do início do século já dizia quase a mesma coisa em outras palavras: "As folhas são adstringentes, usadas em gargarejos ou banhos respectivamente contra as inflamações da garganta e as úlceras de mau caráter; o rizoma foi reputado útil contra a hidrofobia. Recentemente vulgarizou-se o consumo das folhas em infusão, à guisa de chá, a qual tem sabor agradável sendo ligeiramente laxativa, atribuindo-se-lhe diversas propriedades medicinais (anti-artrítica, antireumática e anti-sifilítica), útil ainda contra certas moléstias da pele e do fígado, assim como a dizem depuradora do sangue e eliminadora do ácido úrico. Os ervanários tiram grande vantagem deste comércio, tanto se difundiu entre o povo a mais inabalável crença nas múltiplas virtudes medicinais que acabamos de enumerar."

CIPÓ-MIL-HOMENS

Há vários cipós medicinais chamados cipó-mil-homens. Recebem também os nomes de cassaú, angelicó, papo-de-peru e outros. Tratamos aqui do que tem o nome científico *Aristolochia triangularis*,

da família Aristolochiaceae. O nome científico, Aristolochia, vem do grego e significa que é um remédio para um bom parto, o que nos lembra que já era usado por gregos e romanos. O nome popular é explicado assim por um historiador riograndense: “Esta trepadeira ou cipó é da família das Aristolochiaceae e veio-lhe tão rara denominação de uma ocorrência que tivera um curandeiro brasileiro. Expondo a energia que tem esta planta como contra-veneno da mordedura de jararaca, disse que tinha curado, por meio dela, mais de mil homens”.

Se reconhece o cipó-mil-homens pelas folhas triangulares, alongadas, pela flor pequena em forma de jarrinha, e principalmente pelo cipó, que pode engrossar até vários centímetros e é coberto de uma casca de cortiça toda fendilhada. O cipó cortado ou descascado desprende um cheiro forte e característico.

Seus usos populares são assim resumidos nas bibliografias: é um remédio nas febres em geral. Tônico, estimulante, estomacal, melhora o apetite, estimula os rins, o baço e o fígado, combate cólicas intestinais, constipação do ventre, diarreia, apendicite, ajuda a provocar regras, não é aconselhado durante a gravidez, é abortivo; afugenta cobras e cura suas picadas, é antídoto; usado nos estados nervosos como convulsões epiléticas, dor ciática, dor no coração, nas nevralgias, reumatismo, depurativo; o pó serve para curar feridas. No interior toma-se muito como aperitivo cachaça com cipó-mil-homens. Também no interior encontra-se ainda às vezes a crendice, totalmente descabida, de que as cobras mamam o leite das vacas. Os que creem nesta lenda conhecem também o remédio para afugentar as cobras: enrolar um pedaço de cipó-mil-homens no pescoço da vaca. Semelhantemente diz também a nossa tradição que “para conseguirem os índios a preservação da mordedura ofídica, trazem junto ao corpo um pedaço deste cipó”.
histeria,

cadeiras, CONFREI

Talvez nenhuma planta medicinal tenha sido objeto de tanta controvérsia nos últimos tempos como o confrei. Encontram-se os

maiores defensores, como também os que condenam totalmente. Sem meter-nos nesta briga, vejamos o que há de certo sobre ele.

A primeira coisa certa é que foi usado desde tempos muito antigos. Seu nome científico, que é *Symphytum officinale*, da família Boraginaceae. É de origem grega, e é sabido que gregos e romanos o usavam, principalmente para consertar feridas e ossos quebrados, coisa muito comum em suas guerras. É esta, aliás, a sua propriedade mais importante e certa, confirmada por todos os livros, e que é devida a uma substância chamada alantoina, abundante principalmente na raiz e que acelera a cicatrização e a soldadura dos ossos. O seu efeito cicatrizante é tão eficiente, que, entre as precauções, um livro recente (1993) diz textualmente: “No debe utilizarse en heridas sucias, ya que la rápida cicatrización puede atrapar suciedad o pus.” Outra precaução refere-se ao uso interno: “Se deve evitar o consumo interno excessivo da planta devido aos alcalóides pirrolidínicos, que algumas investigações vinculam ao câncer de fígado em ratos.”

Apesar destas precauções, a maioria dos livros, principalmente os mais recentes e estrangeiros, estão cheios de indicações para o uso interno e externo. Algumas delas: A raiz se emprega internamente no tratamento de úlceras gástricas e duodenais e da diarreia. As folhas se empregam em casos de pleurisia e bronquite. As folhas secas podem substituir o chá. As folhas frescas se empregam como verdura. Outra citação recente (1992): “Para uso interno, a presença da mucilagem aliviadora, faz do confrei um valioso remédio para as úlceras pépticas, a gastrite e a colite ulcerosa. O confrei é também um calmante expectorante útil para a bronquite e as tosses irritantes. Também é um remédio calmante para o sistema urinário.”

Esta planta era tão popular em tempos passados que há até umas receitas um tanto pitorescas, como esta do século 14: “... se bebe para el dolor de espalda debido a los movimientos como la lucha o el uso excesivo de mujeres...”.

CRAVO-DE-DEFUNTO

Pelo seu nome esta planta não parece ter nada de medicinal. Mas sempre teve e no futuro poderá ter muito mais. Há duas plantas bem conhecidas com este nome; uma é ornamental e a outra daninha e ambas são medicinais. A planta daninha tem o nome científico *Tagetes minuta*, da família Asteraceae (Compositae). É também conhecida como chinchilho. É daninha, mas também medicinal. Um livro atual diz que na medicina popular a planta é reputada como linimento contra o reumatismo articular. Para um autor mais antigo é ainda aromática excitante, difusiva, diurética e antihelmíntica. Comprovadamente útil contra o reumatismo articular, as cólicas intestinais e a dispepsia.

Da mesma família, com o nome científico *Tagetes patula*, é o cravo-de-defunto ornamental e medicinal. A sua resistência às intempéries e ao sol, a abundância e durabilidade de suas flores, assim como a sua própria cor, levaram o povo a preferi-lo para confeccionar grinaldas e coroas fúnebres, bem como para plantá-lo sobre as sepulturas (de onde se origina seu nome). A medicina popular diz que é peitoral e calmante, empregado contra as dores reumáticas, os resfriados, a bronquite e a tosse. Segundo autor atual é erva aromática, diurética, calmante e digestiva.

Era isto que se conhecia sobre o cravo-de-defunto, especificamente o *Tagetes patula*. Recentemente, porém, apareceu nos meios de comunicação uma novidade, uma nova propriedade deste chá. Numa revista esta novidade aparece sob o título: “O cravo e a dengue”. Em poucas frases o artigo relata o extraordinário efeito deste chá sobre os sintomas desta doença: durante uma epidemia de dengue numa comunidade rural, o médico colheu uma boa quantidade de folhas de cravo e as levou até o hospital. Foi solicitado que a cozinheira preparasse litros daquele chá (10 folhas para um litro de água). Todos os casos em que havia dor muscular ou articular generalizada com febre, independentemente do diagnóstico, foram tratados pela enfermagem, perplexa, com goles do chá ainda morno. A perplexidade geral aumentou após as duas primeiras horas de atendimento. Já não havia mais as queixas de dores de cabeça, febre ou dores por todo o corpo. Em outra

oportunidade, em menos de um mês, todos os casos de dengue de uma comunidade de 900 famílias de um bairro foram tratados.

DENTE-DE-LEÃO

Poucos imaginariam que uma planta tão comum como o dente-de-leão tivesse tantas propriedades e fosse tão útil. No entanto, é exatamente isto que acontece. No livro "Enciclopédia da Medicina Natural", publicado na Inglaterra em 1990 e já disponível no Brasil em tradução, os autores dizem textualmente: "Enquanto muitos indivíduos consideram que o dente-de-leão comum é uma erva daninha indesejada, os herboristas em todo o mundo reverenciaram essa erva valiosa durante muitos séculos". Neste livro o dente-de-leão é a primeira planta que os autores recomendam para o tratamento de problemas do fígado. Segundo eles "o dente-de-leão é considerado como um dos melhores remédios hepáticos, tanto como alimento quanto como remédio". Isto é, as folhas do dente-de-leão dão uma excelente salada e as folhas e as raízes se usam como chá, tudo com efeitos benéficos sobre o fígado. Claro que tem também outras propriedades, como diz o livrinho do Irmão Cirilo, 'Plantas Medicinais': "...depurativo, bom para fígado e pele, melhora o sangue fraco, falta de apetite, prisão de ventre, seu suco tomado em água é um vantajoso fortificante dos nervos." E não param aí as suas vantagens. Num livro espanhol sobre plantas comestíveis se diz: "As raízes desta planta, torradas e moídas, se utilizam para fazer café de dente-de-leão, do qual se diz que não pode distinguir-se do café verdadeiro, possui também propriedades tônicas e estimulantes mas carece de cafeína, a substância que possivelmente seja prejudicial".

Afinal que planta extraordinária é esta e onde encontrá-la?

Seu nome científico é *Taraxacum officinale*, da família Compositae. Na realidade ela é conhecida mais como "erva daninha indesejada", encontrada muito em hortas, jardins, terrenos baldios, beira de estradas e lavouras. É muito infestante: das flores amarelas se forma uma bola branca de sementes, que o vento espalha. Além

disso tem uma raiz reta e profunda, que, cortada superficialmente, brota de novo. As folhas formam uma roseta ao nível do solo e são profundamente recortadas, donde o nome dente-de-leão. Originário da Eurásia se espalhou pelo mundo todo. Na Europa é tão comum que recebeu uns 500 nomes populares diferentes. Por tudo isto se reconhece que o simples e comum dente-de-leão não deve ser considerado uma planta invasora indesejada, mas um bom pasto para os animais e para os homens uma comida saudável e um remédio eficiente.

ERVA-CANCOROSA

A primeira coisa a observar sobre esta planta medicinal é que não se deve confundir com outra parecida que é a espinheira-santa. A erva-cancrosa é também chamada cancerosa, cancorosa ou cancorosade-três-pontas. Este último nome é muito esclarecedor, porque de fato suas folhas se caracterizam por seu formato romboidal com um espinho na ponta e um de cada lado. Seu nome científico é *Jodina rhombifolia*, da família Santalaceae. A erva-cancrosa é uma árvore muito elegante, de porte médio, com suas folhas espinhentas e brilhantes. É rara em nossas matas, e raríssima como cultivada. Sobressai pelo valor medicinal.

Já em 1910, em sua tese de doutorado, o gaúcho Dr. Manuel Cypriano D'Avila dizia da erva-cancrosa: "Usa-se o pó torreficado das folhas sobre úlceras de mau caráter, carcinomas, etc. Também se costuma empregar a decocção de suas folhas, externamente, na cura de pólipos nasais e moléstias canceróides". Segundo indicações recentes, as folhas são usadas internamente no tratamento de problemas estomacais e contra resfriados. O cozimento das cascas é usado como adstringente em disenterias.

Um livro argentino, onde a erva-cancrosa é chamada "sombrade-toro", dá as seguintes indicações: a casca e as folhas desta planta se empregam para combater as inflamações das vias respiratórias, digestiva e também se usa em caso de disenteria. O fruto, que é comestível, proporciona um azeite muito útil para curar as chagas venéreas. Receitas populares muito interessantes constam em outro

livro argentino: “La infusión de las hojas, preparadas a razón de dos cucharadas soperas de éstas en medio litro de agua, es recomendada contra la tos. Para curar el alcoholismo, dicen que hay que beber el decoctado de las hojas durante treinta días seguidos. Una receta de una curandera contra el asma dice que basta con hervir un puñado de hojas de sombra de toro, junto con otro tanto de “semillas” de girasol en medio litro de agua y tomar el decoctado diariamente, para eliminar dicha afección”.

ERVA-CIDREIRA

A erva-cidreira recebe ainda o nome de melissa, que é também seu nome científico, *Melissa officinalis*, da família Labiatae (hoje Lamiaceae). É uma das plantas medicinais mais universalmente conhecidas, cultivadas e usadas, e isto desde os tempos mais remotos. É uma erva de menos de 1 m de altura, muito ramificada, formando aglomerações densas. Identifica-se facilmente por seu aroma adocicado intenso. Reproduz-se por sementes ou dividindo touceiras maduras.

A melissa tem uma relação estreita com as abelhas. Na mitologia, a melissa é a ninfa que descobriu a maneira de colher o mel. No primeiro século da nossa era, o romano Plínio dizia que as abelhas se deliciavam mais com a erva-cidreira que com qualquer outra planta, e era costume esfregar com ela a caixa onde um novo enxame de abelhas ia ser colocado.

Suas propriedades medicinais e usos são tão variados e benéficos, que ela devia ser mais conhecida, estimada e usada. Em qualquer livro de plantas medicinais, encontram-se os maiores louvores a esta planta. Já em 1679 um inglês escrevia: “A erva-cidreira é extraordinária para o cérebro, fortalecendo a memória, e dissipando energicamente a melancolia.” Outro inglês dizia que “... a erva conforta o coração e afasta toda a tristeza...” e ela era um dos ingredientes favoritos nos elixires da juventude medieval.

As folhas da erva-cidreira são boas para a depressão e a tensão, ideais para quem sofre de alterações digestivas quando se sente preocupado e ansioso. Pesquisas modernas confirmam que age

como sedativo sobre o sistema nervoso central, e os aromaterapeutas recomendam seu óleo essencial para depressão, ansiedade, dor de cabeça nervosa e insônia.

Da Argentina, onde é chamada “toronjil”, nos vem esta receita: “A infusão das folhas se recomenda contra ataques e dores do coração (sozinha ou misturada com orelha-de-gato – *Hypericum connatum*) e para diminuir a alta pressão arterial”. Um livro bem nosso resume em poucas palavras as propriedades e usos principais da erva-cidreira: “Uso popular: internamente em problemas de nervos, insônia, dores de cabeça, dor de dente, reumatismo, distúrbios gastrointestinais etc. É considerada uma panacéia.”

ERVA-DE-SANTA-MARIA

Para não haver confusão quando se fala em Erva-de-Santa-Maria, é necessário esclarecer antes de mais nada que existem duas plantas com este nome e que receberam pelo menos mais uns vinte outros nomes populares, inclusive o de mastruço, que para nós é bem outra planta. As duas plantas têm o nome científico de *Chenopodium ambrosioides*, da família Chenopodiaceae. A nossa Erva-de-Santa-Maria é considerada botanicamente uma variedade, e por isso recebe o nome de *Chenopodium ambrosioides* var. *anthelminticum*. Esta última palavra significa que é contra vermes, que é sua principal propriedade. Esta planta deve ser usada com muita cautela. Um livro europeu atual diz que ela tem um odor muito desagradável e constitui um vermífugo poderoso. Usa-se internamente para áscaris, ancilóstomos e tênias pequenas; na disenteria amebiana, asma e catarro. Adverte, porém, que, em excesso, provoca tonturas, vômitos, convulsões e morte. A mesma precaução aparece também num livro argentino, quando fala do ‘paico’, como lá chamam a erva: “Con las hojas y frutos se preparan infusiones teiformes o en cocimiento que poseen propiedades antihelmínticas, digestivas, estimulantes, sudoríficas, etcétera. Esta planta debe utilizarse con suma prudencia, pues es muy peligrosa, especialmente para los niños”.

Se é preciso muito cuidado com o uso interno desta planta, o mesmo não acontece com o uso externo.

Pode-se usá-la para afugentar todo o tipo de parasitas. Há indústrias que fabricam uma série de produtos para higiene de animais domésticos, usando como matéria prima a Erva-de-Santa-Maria.

A Erva-de-Santa-Maria chamada simplesmente de *Chenopodium ambrosioides*, foi, segundo relata a história, levada pelos padres jesuítas, no século XVII, do México para a Europa, para cultivá-la como sucedâneo do chá, sendo por alguns preferida ao verdadeiro chá. É uma erva muito aromática, com perfume a cânfora, usada inclusive em culinária, para aromatizar milho, vagens e pescado. Quem conhece a nossa Erva-de-Santa-Maria percebe logo que se trata de uma outra planta.

ERVA-DE-SÃO-JOÃO

A Erva-de-São-João está se tornando uma planta medicinal cada vez mais solicitada em nosso tempo, por ser usada como um remédio para um mal do nosso século que é a depressão. Como se trata de assunto muito importante e de responsabilidade, vamos esclarecê-lo com muito cuidado.

Tanto em transmissões orais como escritas, há informações sobre duas Ervas-de-São-João: uma é da Europa, outra daqui. A da Europa tem o nome científico *Hypericum perforatum*, da família Hypericaceae. A nossa Erva-de-São-João tem o nome científico *Ageratum conyzoides*, da família Compositae. São, portanto, duas plantas diferentes, mas com uma propriedade comum: combater a depressão. A nossa Erva-de-São-João é também chamada mentrasto. A Erva-de-São-João européia pode ser encontrada entre hipericão.

nós, mas somente como cultivada. É chamada

A nossa Erva-de-São-João ou mentrasto não deve ser confundida com o Cipó-de-São-João, que é outra erva medicinal.

Um livro tradicional sobre nossas plantas medicinais diz que esta planta é de largo uso empírico, dadas as suas valiosas propriedades medicinais, que dela fazem um remédio que goza da melhor reputação entre a gente humilde que habita o interior do nosso país. É tônico geral, amargo. Indica-se ainda no tratamento das diarreias, disenterias, cólicas produzidas pelo acúmulo de gases nos intestinos; reumatismo agudo etc.

Bibliografia bem recente indica a Erva-de-São-João para artrose, reumatismo, contusões, ferimentos abertos, diarreias e disenterias, cólicas uterinas, afecções das vias urinárias, gases e estimulante do apetite. Acrescenta ainda que seu efeito terapêutico é cientificamente comprovado em pesquisas por professores e pesquisadores, que confirmam sua ação analgésica e antiinflamatória.

Seu uso para combater a depressão parece ser mais recente e, como se trata de uma planta nativa nossa, faltam informações em publicações acessíveis. Entretanto, este seu uso está sendo confirmado pela informação e tradição popular.

ERVA-LANCETA

A erva-lanceta é uma planta medicinal muito comum em nossa região. Aparece principalmente em capoeiras, lavouras abandonadas e beiras de estrada. Se reconhece facilmente pelo lindo pendão de flores amarelas no alto de uma haste de um metro a metro e meio. Floresce pelo fim do verão e outono. Não costuma ser cultivada, mas é usada em arranjos, pois existe em abundância espontaneamente. Seu nome científico é *Solidago chilensis* (antes *Solidago microglossa*) da família Compositae.

Há uma série de confusões em relação à erva-lanceta, a começar pelo nome. É chamada também arnica, arnica-do-mato, federal, flecha, vara-de-foguete, vara-de-ouro, quitoco e outros nomes. Esta erva é usada principalmente em contusões, traumatismos e reumatismos. Existem, porém, outras plantas que são usadas com a mesma finalidade. Assim, na Europa e outros lugares, uma destas plantas é a arnica verdadeira (*Arnica montana*). Por isso aqui a

erva-lanceta é chamada arnica. E como na Europa existe a *Solidago virgaurea*, aqui ela é também chamada vara-deouro. Além disso, uma planta da nossa região, que é usada para a mesma finalidade da erva-lanceta, é o quitoco (*Pluchea sagittalis*); daí o nome de quitoco.

Os usos da erva-lanceta vem indicados em livros populares. Um deles diz: Bom vulnerário (tratar feridas), frieiras, curar pontadas. Usa-se muito contra machucaduras, quedas, contusões. A raiz acalma dores e mesmo dor de dente. Estas indicações são confirmadas por estas de um outro livro: Emprega-se esta planta para curar ou aliviar azia, acidez, na digestão, diarréias. No uso interno e externo atua poderosamente combatendo traumatismos, pancadas, torções, estiramentos musculares, contusões, quedas, hematomas, dores traumáticas etc.

ERVA-LUISA

Esta planta medicinal é também conhecida pelos nomes de ervacidreira ou cidreira. Preferimos o nome erva-luisa, para não confundir com outras plantas que também são chamadas de cidreira, e porque combina com o nome científico que é *Aloysia triphylla*, da família Verbenaceae. Embora seja planta originária da América do Sul, não é muito conhecida entre nós. Se reconhece como um arbusto de ramificação alargada; os galhos são esbranquiçados; as folhas nascem sempre em grupos de três, são alongadas, estreitas, ásperas e muito aromáticas. Nas pontas das ramificações nascem cachos de flores pequenas, esbranquiçadas. A planta se reproduz facilmente por estacas.

Descoberta no Chile, foi levada para a Europa e aí cultivada. Era usada para aromatizar a água, em que se lavavam as mãos nos banquetes e também para passar no corpo depois do banho.

Como planta medicinal é muito útil em nosso tempo, porque é indicada para dois tipos de problemas muito comuns hoje, digestivos e nervosos. Assim diz um livro argentino: “Los tallitos y las hojas se emplean en infusiones para calmar los malestares estomacales y enfermedades nerviosas”. Uma obra de 1784 dá a seguinte

informação: “As folhas e flores despedem um aroma muito agradável de limão; reforçam o sistema nervoso; e são eficazes nas indigestões, palpitações, flatulências e vertigens provenientes da hipocondria e da histeria”. As indicações da erva-luisa num livro de nossos dias mostram como seu uso é uniforme: “Antiespasmódica, estomáquica, aromática, preparada em forma de chá é benéfica no tratamento das náuseas, indigestão, flatulência, palpitações e vertigens,”

Por causa do seu aroma agradável, a erva-luisa é também usada em travesseiros aromáticos e outros preparados, junto com outras ervas que se distinguem por seu aroma. Seu óleo essencial é usado em perfumaria.

ESPINHEIRA SANTA

É fácil distinguir a espinheira-santa de outras árvores com as quais é confundida muitas vezes. O que é característico nela são as folhas pequenas, duras, brilhantes, de um verde mais claro em baixo que em cima, com as margens onduladas e com espinhos em cada saliência, variando geralmente de 5 a 10 pares.

Seu nome científico é *Maytenus ilicifolia*, da família Celastraceae.

Muitos lhe dão o nome popular de cancorosa, inclusive os Argentinos que a chamam gongorosa ou gangorosa. Isto, claro, traz muita confusão, porque a erva-cancrosa ou cancerosa é bem outra planta.

A espinheira-santa é um caso em que a experiência e a sabedoria populares foram comprovadas pela ciência, pois é a primeira planta brasileira aprovada para uso medicinal em 1988, dentro do programa da CEME (Central de Medicamentos). Em experiências com ratos e testes clínicos com seres humanos a espinheira-santa mostrou-se eficiente na cura de úlcera e no tratamento de problemas digestivos de forma geral, além de se mostrar completamente atóxica. Outros usos: internamente, como antiasmática, anticonceptiva, em tumores estomacais e contra ressaca alcoólica. Externamente, como antisséptica em feridas e

úlceras. Outra indicação resume suas principais propriedades: pode-se empregar esta planta para curar ou aliviar úlceras no trato digestivo, gastrite, gastralgias, azia, má digestão, flatulência, fermentação e inflamações intestinais, hepatite, insuficiência hepática, anemia, fraqueza, doenças dos rins e bexiga, feridas, tumores, acne, eczemas etc.

Precisa mais? Então só mais uma receita, bem prática e oportuna. Contra úlcera interna: misturar 30g de folhas em pó em 1 1/2 xícara (chá) de água fervente; cobrir e deixar esfriar; coar; tomar diariamente.

Encontra-se nos estados do sul do Brasil, mas não se deixe enganar por amadores, que lhe queiram vender qualquer folha espinhenta como espinheira-santa.

FUNCHO

O funcho é sem dúvida uma planta muito conhecida. Nem tanto parecem ser suas muitas propriedades e utilidades. É conhecido cientificamente como *Foeniculum vulgare*, da família Umbelliferae.

Com seu porte de mais de um metro, sua cor verde-clara, suas folhas finamente recortadas, encimadas pelas umbelas de múltiplas flores amarelas, é um verdadeiro ornamento na horta ou no jardim. Suas sementes são muito usadas como tempero em vários alimentos. É usado também como alimento o chamado funcho-doce, com a base engrossada e comestível. Já Dioscórides, no tempo dos romanos, se referia a ele quando dizia que há o funcho selvagem e o cultivado. "Entre o funcho cultivado, diz textualmente, há um doce em extremo, que comemos ordinariamente ao fim das refeições em Roma; o qual nasce da semente do rústico metida dentro de um figo seco e assim semeada."

Deste tempo vem também a crença que as serpentes chupam o suco da planta para melhorar sua vista, depois de trocar a pele. A crença nesta propriedade acompanhou o funcho até a América do Sul, onde, no Pampa Argentino, se diz que mães mascam funcho e sopram nos olhos dos filhinhos, na crença de que com esta prática

os preserve de contrair oftalmias. Outra propriedade esquecida hoje é a que consta de uma receita do Século XVI de que " as sementes, as folhas e a raiz do nosso funcho cultivado se utilizam muito em bebidas e caldos para aqueles que são gordos."

Desde os egípcios, gregos e romanos, o funcho é usado e recomendado como planta medicinal. Resumindo o que um autor do século XVI dizia e que vale ainda hoje, pode-se dizer que o funcho é conveniente contra a dispepsia, as flatulências, a falta de apetite, as dores da menstruação, oftalmias, doenças biliares e hepáticas, deficiente secreção de leite, intranquilidade nervosa, úlceras e peitos inflamados. Uma das indicações mais freqüentes para o uso do funcho é de que é carminativo, isto é, combate flatulências ou gases intestinais, dizendo um autor atual que "durante la Edad Media se masticaban las semillas para acallar los ruidos gástricos durante los sermones religiosos". Da mesma época é outra expressão na língua científica de então, o latim, que diz: "Semen foeniculi pellit spiracula culi", o que em tradução livre significa que a semente do funcho provoca a expulsão dos gases intestinais, o que certamente não seria conveniente durante os tais sermões.

GENGIBRE

Quando se fala do gengibre é preciso primeiro distinguir entre o verdadeiro e o falso. Ambos são da família botânica Zingiberaceae. O nome científico do verdadeiro é *Zingiber officinale*. É de pequeno porte, folhas estreitas, flores alaranjadas. A parte subterrânea, o rizoma, que popularmente é chamado raiz, tem forma irregular característica, igual à do falso, porém de cor amarelada, cheiro perfumado e gosto muito forte e picante. Este verdadeiro só existe cultivado entre nós. Já o falso é aquele que cresce em abundância em lugares úmidos, principalmente na beira de arroios e rios. É também chamado lírio-do-brejo e seu nome científico é *Hedychium coronarium*.

O gengibre lembra logo a gengibirra ou cerveja de gengibre, na composição da qual se usa tanto o verdadeiro como o falso. É usado também no quentão. Na culinária o gengibre é usado como

tempero, como diz um livro espanhol: “... su valor reside en sus cualidades pungentes y aromáticas. El jengibre se emplea en la cocina para aromatizar diversos alimentos en los diversos países, y es uno de los ingredientes más importantes de la salsa curry.”

Tem também muito valor medicinal. As indicações mais comuns são para o aparelho digestivo e respiratório. Diz um livrinho popular que a raiz mais se usa como digestivo, excitante do estômago, contra cólicas e gases intestinais. Autores ingleses modernos afirmam: “Historicamente, a maioria das queixas para as quais o gengibre comum é usado dizem respeito ao sistema gastrointestinal. O gengibre em geral é conhecido como excelente carminativo (substância que promove a eliminação dos gases intestinais) e espasmolítico intestinal (substância que relaxa e suaviza o trato intestinal). O gengibre é ainda amplamente conhecido como eficiente para combater náuseas e enjoos. Já os marinheiros o usavam para este fim e ainda hoje se diz que “mastigar un trozo de jengibre cristalizado alivia las náuseas y previene el mareo en los viajes”. Além disso o gengibre tem uma longa tradição de ser muito útil para aliviar os sintomas de angústia gastrointestinal, inclusive náusea e vômitos típicos de gravidez.

Cubinhos de gengibre cristalizados, encontrados principalmente em casas naturais são também recomendados para inflamação da garganta, para prevenir resfriados e gripes.

GINKGO

Torna-se cada vez mais conhecida e usada entre nós uma árvore famosa sob muitos aspectos. É o ginkgo, cientificamente *Ginkgo biloba*, da família Ginkgoaceae. Para os botânicos é antes de mais nada um fóssil vivo ou árvore relíquia, como o chamava Darwin. Os chineses o chamavam árvore do avô e do neto, referindo-se à plantação da árvore, cujos frutos comeriam as gerações seguintes, por causa do seu lento desenvolvimento. Há 250 milhões de anos já existiam na terra os ginkgos, e na medicina chinesa há registros de 3000 anos atrás que indicam seu uso para problemas do pulmão e coração. A medicina moderna só recentemente começou, e

continua, a pesquisar suas propriedades, mais exatamente a partir da década de 80. Hoje existem plantações de ginkgo só para pesquisas. Descobriram-se nele compostos químicos só conhecidos nesta árvore e que ainda não foram sintetizados. Em 1989 um estudo indicava que esta era a planta mais receitada na França e na Alemanha.

O ginkgo demonstrou ser muito eficaz em grande número de transtornos relacionados com a velhice. Atua sobre o cérebro, aumentando o fluxo sangüíneo, facilita a cura de casos de apoplexia, melhora a memória e é indicado para pacientes que padecem de vertigens e enjoos. Também aumenta a irrigação sangüínea no ouvido interno, pelo que se usa em casos de surdez coclear, que afeta, sobretudo, pessoas de idade avançada. Melhora a agudeza visual dos anciãos. Sobre o coração reduz o risco de infarto do miocárdio. Também é eficaz medicamento para prevenir ataques de asma e se administra em casos de impotência. Entre suas mais interessantes virtudes consta a de ser um poderoso antioxidante, a capacidade de destruir os radicais livres presentes no sangue. Ainda não se demonstrou sua ação anticancerígena.

Há disponíveis no mercado diversas formas de preparados à base de ginkgo. Segundo alguns autores o melhor preparado é o extrato alcoólico em forma de tintura, que se toma em gotas na água.

O ginkgo é ainda uma bela e grande árvore ornamental, com suas folhas características, que adquirem uma coloração dourada, antes de caírem no outono.

GUACO

Com a chegada do inverno aumentam muito os problemas respiratórios. Ganha importância então uma planta medicinal eficiente no combate a estes problemas, que é o guaco. Muito conhecido da população do interior, é uma planta trepadeira nativa, fácil de encontrar nas nossas matas. É também fácil de cultivar em casa. Um pedaço do cipó maduro, de mais ou menos um palmo, serve de muda que pega facilmente. Em terra boa cresce vigorosamente. É bom plantá-la em cercas ou caramanchões; se

crece sobre árvores pequenas ou médias, toma conta delas e as abafa.

A espécie usada entre nós tem o nome científico *Mikania laevigata* e é da família das Compostas. Tem folhas grandes, bastante grossas e brilhantes, alargadas na base, de onde partem três nervuras salientes, e terminando em ponta bem alongada e encurvada. Tem cheiro bom e característico. Demoram muito para secar; machucá-las um pouco, esfregando-as entre as mãos, acelera a secagem.

Sendo planta nativa, quase nada se encontra sobre ela em livros estrangeiros. Em nossos livros as indicações para seu uso são muito semelhantes. A indicação resfriados, bronquites, simplesmente o chá das folhas, ou em combinação com mel, suco de limão, ou, no caso de xarope, com agrião. Guaco é também calmante. É indicado ainda contra reumatismo, nevralgias, tanto em uso interno como externo. Outro uso recomendado por todos é contra mordedura de cobras. Pode ser importante para regiões bem do interior, pois nos meios mais civilizados, a escassez de serpentes peçonhentas e a facilidade de acesso ao socorro médico, dispensam tal uso.

principal é para o aparelho respiratório: tosses crônicas, rouquidão. Toma-se

Mesmo que você não tenha necessidade de tratar nenhum dos problemas aqui referidos, não deixe de tomar seu chazinho de guaco, só pelo gosto que tem.

GUANXUMA

Todo agricultor conhece muito bem a guanxuma, primeiro por ser um inço terrível e, segundo, por suas propriedades medicinais. Há uma porção de espécies de guanxuma. A mais comum é a que tem o nome científico *Sida rhombifolia*, da família Malvaceae. Planta anual ou perene, subarborescente, ereta, medindo 30 a 80 cm de altura, com reprodução por sementes. É altamente daninha, e muito freqüente em solos cultivados ou não.

Tem sistema radicular muito profundo, sendo difícil de arrancar. É conhecida pela tenacidade de sua madeira, que serve como matéria prima para a fabricação de palitos. Por causa da mesma tenacidade, os seus ramos são usados em toda a área rural para a confecção de vassouras para varrer o pátio.

As propriedades medicinais da guanxuma são variadas, como se vê em algumas indicações. Um autor do começo do século diz que é rica em mucilagem. Usa-se a decocção das raízes, ou do caule com as folhas, interna ou externamente, em inflamações. Costumam mastigar as folhas e aplicar no lugar mordido pelas vespas e outros himenópteros.

Pesquisas recentes demonstraram que suas raízes têm uma ação eficaz sobre o colesterol e principalmente triglicerídios. São fortemente hipotensoras, diuréticas, antiinflamatórias e febrífugas. Popularmente a guanxuma também é usada para diminuir a queda de cabelos e para escurecê-los. Para isto basta enxaguá-los com o chá de toda a planta. Para alvejar panos, devem colocar-se raízes de guanxuma na água onde são fervidos.

Um texto sobre plantas medicinais do norte da Argentina diz: “El jugo que sueltan las hojas machacadas..... se pone en la cabeza a modo de loción, de ese modo los calvos recuperan su cabello. Según he oído referir a algunas personas de edad, antiguamente los gauchos correntinos lo usaban para tener el cabello largo “.

GUINÉ

Esta planta medicinal, muito conhecida das populações do interior, tem ainda vários outros nomes, como guiné-pipi, pipi, tipi, caá, erva-de-guiné, erva-das-galinhas, gambá, erva-de-alho, raiz-de-gambá. A referência ao alho e ao gambá é justificada pelo cheiro fortíssimo que ela desprende, principalmente a raiz. Ao cheiro de alho é ligado também seu nome científico, *Petiveria alliacea*. É da família Phytolaccaceae, a mesma do umbu.

É uma erva que chega a mais de um metro de altura, ramificada, de folhas bem verdes, de onde sobressai uma haste longa, ao longo da

qual se formam as flores pequenas e brancas e depois as sementes, em forma de ponta de flecha, que se pegam na roupa.

O uso mais conhecido desta planta entre a população, não é o medicinal, mas o mágico. O brasileiro tem muita fé nos efeitos deste vegetal, por isso frequentemente tem um pé plantado no jardim ou vaso de sua casa, junto com a arruda e a espada-de-são-jorge. O mesmo uso vem confirmado por um texto argentino em que se diz que é erva silvestre e bastante cultivada em pátios e jardins, não tanto por suas qualidades ornamentais, mas antes porque o povo lhe atribui propriedades mágicas, servindo para preservar os habitantes da casa contra as feitiçarias.

Sobre o valor medicinal da guiné há muita controvérsia. Em bibliografia européia recente (1995) a guiné tem uso interno recomendado para espasmos nervosos, paralisia, histeria, asma, tosse convulsiva, pneumonia, bronquite, rouquidão, febre, enxaqueca, gripe, cistite, enfermidades venéreas, problemas menstruais e abortos. Numa bibliografia popular nossa as indicações são: afecções da cabeça, enxaqueca, falta de memória, reumatismo, paralisia, estados nervosos; a raiz tira dor de dente. Seu abuso afeta a vista, leva à cegueira. Comprovado contraveneno de cobra, ajuda nas menstruações difíceis; é abortiva. Um livrinho diz textualmente: É planta tóxica. Sua raiz, na forma de pó, era usada, durante a escravidão para 'amansar' os senhores de engenho, colocada pelos escravos em pequenas doses, em seu alimento. Entretanto, uma grande autoridade no assunto de nossos dias, diz que a pesquisa tem demonstrado que este vegetal é imunoestimulante e com propriedades antitumorais, não apresentando os sintomas que os escravos preconizavam: causar superexcitação, alucinação, convulsão, imbecilidade e até a morte.

Uma pequena receita para a garganta inflamada: 1 xícara de água, 1 cm de raiz de guiné e 1 folha de baleeira. Dar uma leve fervura, deixar amornar e fazer gargarejos.

HORTELÃ

A hortelã é sem dúvida uma das plantas medicinais mais conhecidas e mais usadas em todo mundo e desde os tempos mais antigos. Não é, porém, uma hortelã, mas muitas, todas semelhantes nas características e também nas propriedades. São de fato tantas que, se diz que, se um botânico afirma que reconhece e distingue todas elas, não é de confiança. E já no século XII um botânico dizia que "se alguém é capaz de relacionar todas as propriedades da hortelã, sem dúvida saberá também quantos peixes nadam no Oceano Índico". Tem ainda os nomes de hortelã-pimenta e menta. O nome científico da espécie mais conhecida e usada é *Mentha piperita*, e a família Labiatae (ou modernamente Lamiaceae). As hortelãs são ervas baixas, de ramos finos, geralmente rastejantes, que enraízam ou se propagam por baixo da terra, sendo facilmente reproduzidas por mudas. A hortelã, além do uso medicinal, é também uma bebida gostosa de tomar, por seu aroma agradável e gosto característico e picante.

Como medicinal tem inúmeras propriedades, que de modo geral agem sobre o sistema digestivo e nervoso. Os ingleses a trouxeram para a América com a fama de "chá para todas as doenças". Um livrinho popular sobre plantas medicinais diz: "estimulante, tônica, digestiva, prisão de ventre, vermes, calmante e contra reumatismo; com o bagaço limpam-se feridas". Outro livro, este científico, diz: "internamente em distúrbios digestivos com náuseas e cólicas, nas diarreias, resfriados, dores de cabeça, musculares, da garganta e dentes". Um chá de hortelã, feito com leite em lugar de água, é um conhecido remédio contra vermes em crianças.

Um livro em espanhol diz: "las hojas y sumidades poseen propiedades estimulantes, digestivas, carminativas, antisépticas, etcetera". Segundo um livro inglês, a hortelã é usada no tratamento de diversos transtornos gastrintestinais, quando se requerem suas propriedades antiflatulentas, antiespasmódicas e aperitivas. Usada também para dores de cabeça nervosas e agitação. Dois autores tchecoslovacos dizem que a hortelã estimula a secreção de sucos digestivos, diminui os gases e as diarreias, atenua as cólicas do aparelho digestivo e estimula a secreção biliar.

Industrialmente a hortelã é produzida em grande escala para extração de óleos e essências, usados em produtos farmacêuticos, cosméticos e alimentares.

LINHAÇA

A linhaça é a semente do linho. O linho se conhece como fibra para confecção de tecidos. Por isso é mais conhecido o linho. A linhaça como medicinal, já foi mais conhecida e usada antigamente, mas recentemente voltou a ser apreciada por certas propriedades.

O nome científico da planta é *Linum usitatissimum*, e é muitíssimo usado, da família Linaceae. É planta cultivada pelo menos desde 5.000 anos a.C., e as propriedades medicinais das sementes já eram conhecidas pelos gregos. Hipócrates as recomendava para as inflamações das membranas mucosas. Carlos Magno publicou leis que impunham o consumo das sementes para que seus súditos conservassem a saúde e, modernamente, Mahatma Ghandi dizia que onde a linhaça se convertesse em um alimento habitual para o povo melhoraria a saúde.

Uma receita popular diz que o chá da semente usa-se contra diabetes, inflamações do estômago, bexiga, colites, intestinos, hemorróidas e da garganta. Uma colher de semente em jejum de manhã faz bem na prisão de ventre. Um autor moderno confirma estes usos, especificando que para a prisão de ventre se comem 1 a 2 colheres de sementes seguidas de um ou dois copos de água; as sementes incham no trato digestivo produzindo um laxante de massa suave.

As informações tradicionais sobre o uso medicinal da linhaça são confirmados e ampliados por dados da pesquisa moderna, segundo a qual a linhaça constitui uma substância nutricional valiosa para a saúde, porque além de proporcionar uma rica fonte de fibras solúveis e insolúveis, a linhaça oferece importantes ácidos graxos ômega-3. Por isso, acrescentar linhaça à alimentação pode ajudar a baixar níveis de colesterol sérico, tanto nos animais como nos seres humanos. LOSNA

A losna é planta medicinal muito conhecida. Em qualquer propriedade em que se plantem chás, é quase certo que um deles é a losna. Ela tem propriedades muito boas, mas também muito fortes, a ponto de chegar a ser tóxica. Por isso deve ser tomada sempre com precauções. Cabe lembrar aqui como é falso aquele princípio, que muitos seguem no uso de plantas medicinais, de que “se bem não faz, mal também não faz”.

Reconhece-se a losna como uma erva baixa bem ramificada, de coloração geral verde-acizentada, de folhas recortadas e, principalmente, por seu cheiro forte e característico. Seu nome científico é *Artemisia absinthium*, da família Compositae (Asteraceae).

Segundo os livros, a losna é usada há pelo menos 3.500 anos para expelir vermes intestinais, sendo até hoje usada com esta finalidade. Do tempo dos romanos sabe-se que a plantavam ao longo das estradas e que os soldados usavam raminhos dela nas sandálias para combater a dor nos pés durante as longas marchas.

Um dos usos medicinais da losna é na composição de bebidas alcóolicas amargas, como o conhecido vermute. Entretanto, todos os autores alertam sobre os problemas que resultam do uso exagerado de tais aperitivos. O uso prolongado leva a um processo de degeneração nervosa irreversível. Por isso, um tratamento à base de losna não deve exceder três semanas. Usada em altas provocando perturbações psíquicas e recomendação destas precauções, não é preciso deixar de usar a losna, que tem propriedades benéficas poderosas. Como outras plantas amargas, usa-se a losna em tratamentos internos, seja pura ou em misturas, para estimular o apetite, a secreção dos sucos gástricos e da bile, contra cólicas intestinais, ou, como diz outro autor, para o tratamento de doenças gástricas com produção diminuída de ácido, e para os transtornos hepáticos ou biliares com perda de apetite, sensação de repleção e mau hálito. E ainda uma observação: os aperitivos amargos agem principalmente através da mucosa bucal, para estimular a secreção estomacal. Por isso devem ser bem

ensalivados.
doses é psicoestimulante,

alucinações. Apesar da MAÇÃ

A maçã é a fruta da macieira. Tanto a fruta (pseudo-fruto ou pomo para os botânicos) como as folhas da árvore têm valor medicinal. Quase não se fala do valor das folhas. Um livrinho popular diz: chá das folhas nutre o baço e o sistema nervoso, produz sono calmo, é um desinfetante para a boca.

A fruta tem valor medicinal bem grande, embora tradicionalmente seja consumida como alimento. Já os antigos tinham um provérbio que em várias línguas diz o mesmo: uma maçã ao dia, mantém afastado o médico. O nome científico da macieira é hoje *Pyrus malus*, da família Rosaceae. Vem sendo cultivada desde o tempo dos Romanos, que empregavam as maçãs maduras como laxante e as verdes contra a diarreia. Um livro bem popular diz: a maçã é fruta gostosa, tônica, nutritiva, de digestão fácil. O vinagre de maçã ajuda a emagrecer, tomado duas vezes ao dia, uma colher de sopa por vez. Uma receita popular do norte da Argentina diz que para acalmar ou prevenir a acidez estomacal resulta muito eficaz comer uma maçã antes de dormir. Já um livro inglês atual informa que um estudo de 1983 mostrou que as maçãs podem reduzir o nível de colesterol no sangue. Na composição da maçã se encontram de 10 a 15% de açúcares e uns 5% de proteínas. Além disso é rica em pectina, vitaminas, ácido málico, tartárico e gálico, assim como em sódio, potássio, magnésio e ferro. Grande parte das vitaminas e minerais se localizam na casca ou logo abaixo dela, pelo que, para obter todos os seus princípios nutritivos devem ser consumidas sem descascar. Daí um alerta para os diabéticos: os açúcares da maçã se assimilam facilmente. Mas a rapidez da absorção é um inconveniente para pessoas diabéticas: neste caso se recomenda comer a maçã com casca, já que esta contém a maior parte da pectina (fibra dietética solúvel) a qual ajuda a atrasar a absorção destes açúcares.

Por fim, um apelo: se você tem um amigo que planta maçãs, insista com ele para reduzir ao máximo as pulverizações com agrotóxicos, para se poder comer tranqüilamente suas maçãs sem descascá-las.

MACELA

Esta planta medicinal, tão comum em nossos campos, capoeiras, beiras de estradas e roças abandonadas, pode ser também chamada de marcela. Bem complicado é seu nome científico: *Achyrocline satureioides*. Esta é a macela mais comum. Existe também por aqui uma outra, menos freqüente, que se distingue da primeira por suas estruturas ao longo dos caules e ramos, que os botânicos chamam alas membranáceas, enquanto a comum é bem lisa. Nota-se também uma diferença na cor das flores, sendo o amarelo da segunda um pouco mais carregado. As propriedades medicinais de ambas são as mesmas. E essas propriedades e usos da macela são tão populares em nossa região, que são certamente do conhecimento de todos. Em todo caso o uso popular e as indicações da literatura coincidem em recomendar a macela para problemas digestivos. E uma macelinha no chimarrão ou um chazinho dela continuam a resolver muitos problemas do estômago, do fígado e dos intestinos.

Segundo antiga tradição entre nós a macela se coleta na madrugada da Sexta-Feira Santa. Tem este costume uma base no fato de ela florescer por esta época e são exatamente as flores que se coletam e se usam. Mas por razões climáticas ela pode, por exemplo, florescer mais cedo, sendo então indicado colhê-la antes para não colhê-la passada. Importante é também cuidar com os locais onde se coleta. É muito tentador descer do carro, estacionado no acostamento, e catá-la à beira da estrada ou da faixa, onde se encontra frequentemente e em abundância. Mas isto só se pode fazer em estradas do interior, porque nas rodovias de grandes tráfegos toda ela está infelizmente poluída e contaminada pela fumaça dos carros, imprópria, portanto, para o uso. Além do uso medicinal a macela entra também em preparos cosméticos, principalmente para clarear e acentuar a cor do cabelo. Um uso interessante da macela é ainda em travesseiros aromáticos, onde,

sozinha ou em composição com outras ervas, tem efeito tranqüilizante sobre o sono. Ainda recentemente um amigo me afirmava que, quando usava seu travesseiro de macela, sonhava tudo colorido.

MAMÃO

Todos conhecem o mamão, fruto do mamoeiro, como alimento. Fruta gostosa, consumida de diversas maneiras. Como é uma fruta tão nossa, vale a pena conhecer também, algumas de suas propriedades medicinais, certamente menos conhecidas.

O mamoeiro, de nome científico *Carica papaya*, da família Caricaceae, é originário do noroeste da América do Sul, de onde se espalhou por todo o Brasil, e daí para a África e as Índias.

O mamão consumido como fruta já tem valor medicinal. A sua polpa é por excelência a fruta do cardápio nutrológico do paciente com úlcera péptica, gota, obesidade, diabetes, sendo largamente usado nestas doenças. Possui o mamão inúmeras virtudes medicinais, devido ao seu rico teor em vitaminas A, C, todo o complexo B, proteínas, açúcar, cálcio, ferro, fósforo, sódio, potássio e a enzima papaina. À respeito dela já dizia um livro do início do século, que o tronco da árvore, o fruto e as folhas fornecem pela incisão um suco lácteo, que é aconselhado externamente contra as sardas.

Misturado com água, este suco tem a singular propriedade de amolecer em poucos minutos a carne que se mergulhou nele. É de uso imemorial na Índia juntar pequena quantidade deste suco à carne quando é dura e coriácea, para torná-la tenra, mais agradável e de digestão fácil. Basta mesmo, para obter este resultado, envolvê-la nas folhas da árvore por pouco tempo: este último processo aplica-se em algumas partes do Brasil, para tornar tenra a caça. Um livro recente de Cuba tem estas indicações medicinais: o principal uso farmacêutico do mamão é como digestivo, já que favorece a digestão das proteínas e é útil em casos de dispepsia crônica; seu uso externo contribui para a cicatrização das feridas. Também pode empregar-se em cirurgia para reduzir a incidência de coágulos de sangue, assim como para o tratamento local das

enfermidades da boca, faringe e laringe, e um dos usos mais antigos como anti-helmíntico. Além disso é usado para clarificar cervejas e para a maceração de couros. E ainda uma receita popular do norte da Argentina: a infusão das flores do mamão macho, ou seja as do pé masculino, se usa muito comumente contra a tosse comum, a tosse convulsiva e a asma.

MANJERICÃO

É muito provável que poucos conheçam o manjeriçao como planta medicinal. Realmente ele é mais conhecido como tempero, por exemplo como o principal ingrediente do clássico *pesto Genovese*. Não deixa, porém, de ser também uma interessante planta medicinal.

O nome científico da variedade mais comum é *Ocimum basilicum*, da família Labiatae (Lamiaceae). Do seu nome específico *basilicum* surgiram mal entendidos e lendas ligadas a ele, e isto séculos antes de Linneu lhe dar este nome. *Basilisca* era e é o nome latino popular do manjeriçao. *Basiliscus* é uma serpente fabulosa, que, segundo a lenda, matava com os olhos. Desta confusão de nomes surgiram as crenças mais esquisitas, como a de que, para que a planta se desenvolva bem, deve-se plantá-la proferindo pesados palavrões. Diziam-se que os escorpiões gostavam de esconder-se nos vasos de manjeriçao, e que um broto deixado debaixo do vaso se transformava num escorpião. Ou ainda, que, aspirando o pó das folhas como rapé, escorpiões se aninhavam no cérebro. Interessante é uma receita popular do manjeriçao do norte da Argentina que diz textualmente que “cuando se agusana la parte interna de la nariz, se hacen oler hojas estrujadas entre los dedos; luego de repetir varias veces el tratamiento, las larvas se desprenden solas”. Lembro que *gusanos* são vermes. Para lombrigas a receita de uma curandeira é comum: esmagar plantas de manjeriçao num recipiente e acrescentar leite fervendo; deixar amornar, coar e tomar em jejum vários dias.

Passando do lendário e popular ao erudito e, supondo conhecidos os usos culinários do manjeriçao, vejamos alguns de seus principais

e comuns usos medicinais. Uso interno: enfermidades febris (em especial resfriados e gripes), má-digestão, náusea, cãibras abdominais, gastroenterite, enxaqueca, insônia, depressão e esgotamento. Uso externo: acne, perda de olfato, picadas de insetos e serpentes e infecções cutâneas. Gargarejos e bochechos com o chá morno fazem desaparecer as aftas.

MARROIO

Esta planta medicinal é certamente menos conhecida entre nós do que merecia, porque, além de ter muitas propriedades medicinais, é também uma bela planta ornamental. Cresce em tufos de muitas hastes. As folhas, cinzentas e peludas, nascem aos pares, opostas, acima das quais se formam ao longo da haste uns anéis engrossados, formados por muitas flores brancas. Seu nome científico é *Marrubium vulgare*, da família Labiatae.

É planta conhecida e usada desde a antiguidade. Contém um expectorante poderoso e foi usada por primeiro como remédio contra tosse no antigo Egito. É uma das ervas amargas que os judeus comiam por ocasião das festas da páscoa. Na idade média já se dizia que “um xarope feito com as folhas verdes e frescas do marroio e açúcar é um remédio extraordinário contra a tosse e os pulmões ofegantes”. Em qualquer livro que se pesquisa se encontram as mais variadas receitas à base de marroio, como estas: “Para curar a dor de estômago, nossos avós bebiam vinho branco no qual se deixavam macerar inflorescências de marroio durante toda a noite”. “A medicina popular sempre contou com o marroio para curar bronquite, tosse e catarro crônico. Os herboristas recomendam-no para melhorar a circulação, para aliviar problemas do fígado e cólicas menstruais. Em todos esses casos, faça uma bebida padrão e adoce-a com mel; tome duas colheres de sopa três a quatro vezes ao dia.” “Ao primeiro sinal de constipação, picar nove folhas pequenas de marroio, misturar com uma colher de sopa de mel e comer lentamente, para aliviar a irritação da garganta e a tosse. Se necessário, repetir várias vezes,” O marroio foi considerado a cura ao mesmo tempo para uma variedade impressionante de males, desde mordida de cão raivoso a tumores

e falha de visão. Tomado frio o marroio promove a secreção biliar, ajudando todo o processo digestivo, e foi por causa do seu efeito tônico que o marroio foi tradicionalmente fermentado e bebido nas regiões orientais da Inglaterra. O marroio era outrora adicionado a alimentos cozidos, saladas e molhos, mas o seu sabor amargo de mentol não é para o gosto de qualquer um.

A forma mais popular de ingerir o marroio na atualidade é como caramelo; chupa-se para aliviar a tosse bronquial e a bronquite.

MASTRUÇO

O mastruço é uma daquelas plantas que são duplamente úteis: são medicinais e comestíveis. O mastruço recebe também outros nomes, como mastruz, mentruz, mentrusto. Há bastante confusão em relação a estes nomes: assim como o mastruço tem vários nomes, várias outras plantas recebem o nome de mastruço. Em muitas regiões do Brasil é chamada mastruço outra planta, que nós conhecemos como erva-desanta-maria, que é um chá contra vermes, de cheiro muito forte e usado também para espantar insetos. O nosso mastruço tem o nome científico *Coronopus didymus*, da família Cruciferae.

Como alimento é geralmente usado em saladas, quando as folhas são novas. Sendo de gosto muito picante, é bom misturá-lo, em menor quantidade, com outras saladas. É também muito usado na cachaça, tanto como aperitivo como para afomentações. Tem boa quantidade de vitamina C e é muito rico em cálcio e ferro. Pode ser usado em omeletes e refogados.

O mastruço é de origem sul-americana e muito conhecido e usado nos países do Prata. Por isso são muitas as informações sobre seu valor medicinal e alimentício na língua destes países, como as seguintes: “El mastuerzo es muy digestivo, amargo, aromático, algo picante y muy buscado por ciertas personas que lo consumen en salada. Es muy usado tambien como antiescorbútico por el elevado contenido de vitamina C que posee. Se emplea toda planta en cocimiento.” “La infusión de la planta, o ésta puesta en el agua para el mate, se toma como hepático y digestivo. El decoctado, en tomas

fuertes, sirve como remedio para golpes, y con el agregado de azúcar, suele ser recetado por algunos curanderas contra la tos convulsiva y el empacho de las criaturas.”

Um autor gaúcho, num livro de 1910, conclui assim: “Usa-se toda planta em infusão como excitante, anti-escorbútica, antituberculosa. O suco é vermícida. Também comem a planta crua.” MELÃO-DE-SÃO-CAETANO

Existe em nossas capoeiras e roças uma trepadeira, que é pouco conhecida pela população, sendo menos conhecidas ainda as suas propriedades medicinais, talvez totalmente desconhecidas para a maioria. Entretanto, como medicinal, ela pode ter um futuro brilhante. É o melão-de-são-caetano, com o nome científico de *Momordica charantia*, da família Cucurbitaceae, parente portanto do pepino e da melancia, o que se nota facilmente pelo formato da folha e da flor. O fruto é característico e inconfundível: é alongado, afinado nas pontas, de uns 15 cm de comprimento; é todo recoberto por saliências que lhe dão o aspecto peculiar. Quando verde é branco, ao amadurecer adquire uma linda cor amarelo-dourada. Racha em três pontas, e então aparecem, presas no interior, as sementes, cobertas por uma substância vermelha, que é comestível. As sementes, achatadas, têm lindos desenhos em alto relevo.

Originária da Ásia e da África, a planta se aclimatou muito bem no Brasil, para onde foi trazida pelos escravos, que a teriam cultivado ao redor de uma capela dedicada a São Caetano, de onde o seu nome. O melão-de-são-caetano é usado de diversas maneiras. Até suas fibras são usadas para estofados e tecidos. Suas folhas branqueiam e tiram manchas dos tecidos, por isso é chamado também erva-das-lavadeiras. É também usado como alimento. Enquanto novos, os melões podem ser consumidos crus em saladas, fritos ou cozidos. Na Europa é cultivado em larga escala, pois consomem-se seus frutos em estado natural ou em forma de picles.

O principal uso, porém, é na medicina. É tomado o chá como preventivo da gripe, contra febres; as folhas na leucorréia, cólicas

dos vermes, nas menstruações; o revestimento das sementes com vaselina dá um unguento supurativo. O suco do fruto é purgativo, vermífugo e contra hemorróidas; o chá das folhas combate o diabetes. Estas indicações são de um livrinho popular, como também a seguinte: “No diabetes. Decocção: 20 g de folhas picadas (frescas ou secas) em um litro de água durante um minuto. Deixar em infusão durante 10 minutos. Tomar uma xícara (chá) pela manhã e outra antes do jantar.” Estas indicações populares são hoje confirmadas por pesquisas e testes científicos, que um livro inglês atual resume desta maneira: O melão-de-são-caetano é um vegetal tropical amplamente cultivado na Ásia, África e América do Sul, e tem sido usado extensamente na medicina popular como um remédio para o diabetes. A ação diminuidora do açúcar sangüíneo do suco fresco ou do extrato da fruta verde foi claramente estabelecida em estudos clínicos e experimentais.

MIL-FOLHAS

Esta planta medicinal é também muito ornamental por causa de suas flores brancas e folhas finamente recortadas, o que justifica seu nome. É usada desde os tempos mais remotos até hoje. Além de milfolhas é chamada ainda mil-em-rama, mil-folhada e milefólio. Seu nome científico é *Achillea millefolium*, da família Compositae. *Achillea* vem das lendas ligadas ao herói grego Aquiles, que teria curado com ela as feridas do rei Telefo, dos seus soldados e o seu próprio calcanhar. Uma lenda mais fantasiosa diz que sua mãe o mergulhou num banho de milfolhas para o tornar invulnerável a ferimentos. Como ela o segurou pelo calcanhar, este se tornou seu ponto fraco. Sua fama de curar feridas lhe deu outros nomes, como erva-dos-militares, erva-do-bom-Deus, erva-deSão-João e salvação-do-mundo, isto porque, ainda segundo uma lenda, quando São José, carpinteiro, se feriu, o menino Jesus foi buscar uma planta para curá-lo, e esta planta era a mil-folhas. Conforme diz um livro atual “é uma planta medicinal por excelência e possui qualidades antissépticas fantásticas. Com ela não existe infecção e poderia ser chamada de iodo ou mercúrio-cromo da natureza. Suas folhas e flores são consideradas tônico digestivo, remédio contra cálculos renais, calmante cardíaco, enfim no uso interno é um verdadeiro

cura-tudo. No uso externo, como se viu antes, desde Aquiles vem curando toda a sorte de ferimentos, úlceras, contusões, hemorragias do nariz e hemorróidas”.

Em resumo, ela merece realmente seu nome mais recente, pronto-alívio, porque cura ferimentos, estanca hemorragias, alivia dores (de dente, por exemplo), combate gripes e resfriados, é um tônico digestivo, abaixa a febre, é útil nos transtornos urinários e problemas menstruais. E existem ainda outros usos para a mil-folhas. Com ela se faz um vinho e também um licor. Nos meios rurais é utilizada não só devido às suas numerosas propriedades medicinais, mas ainda para conservar o vinho, introduzindo no tonel um pequeno saco com sementes.

MORRIÃO-DOS-PASSARINHOS

Há uma plantinha, muito comum principalmente nas lavouras, mas ocorrendo também em qualquer espaço, que parece tão sem importância, que poucos conhecem o seu nome, muito menos sua utilidade. Pela maioria é considerada simplesmente um inço, quando não passa de todo despercebida. Seu nome científico é *Stellaria media*, da família Caryophyllaceae.

O nome comum, morrião-dos-passarinhos, como também seu nome em espanhol e alemão, por exemplo, lembra uma de suas grandes utilidades: a de servir de alimento para os pássaros. É uma erva rasteira de raminhos finos, que se alastram pelo chão com florzinhas brancas, em forma de estrela (*Stellaria*) e sementes minúsculas, que os passarinhos, como por exemplo a rolinha, catam no chão.

Antigamente era esta planta usada para alimento dos pássaros nas gaiolas. Era e é usada também na alimentação humana. Por isso diz um autor: em vez de arrancá-la, vale a pena lembrar que ela se recolhia tradicionalmente como hortaliça. Outro autor diz que esta erva foi muitas vezes usada como alimento para as aves e, sobretudo no inverno, constitui uma das poucas fontes de sementes frescas, para estes animais. Foi utilizada também como alimento para o gado e inclusive para o homem, e este foi seu emprego mais estudado.

Quanto a seu valor medicinal, diz textualmente o autor de um livro popular: “Planta daninha que cresce mais durante o inverno. É interessante observar que o gato, sofrendo de diabetes, vai instintivamente procurá-la para se curar. O chá desta plantinha favorece as vias respiratórias, cura as inflamações dos brônquios. Externamente, é adstringente, ajuda a curar inflamações e feridas, cataplasmas favorecem o amadurecimento de abscessos.” Em 1597 já dizia um autor da época “em uma palavra, reconforta, ajuda a digerir, protege e faz supera muito notavelmente”.

Modernamente se diz que se emprega a erva fresca, se é possível, para fazer uma preparação limpadora e tônica que alivia o cansaço e a debilidade. É útil nas inflamações das vias urinárias como a cistite.

PATA-DE-VACA

Este é um chá genuinamente nosso, tanto por existir espontânea em nossa região, como por ser muito conhecido e usado pelo povo para problemas de rins. Existe pata-de-vaca árvore e pata-de-vaca cipó. Patade-vaca árvore são duas. Uma tem o nome científico *Bauhinia candicans* e a outra *Bauhinia forficata*. Em nossa região existe mais a primeira. Ambas são da família Leguminosas.

São árvores de porte médio que crescem principalmente em beira de matas e capoeirões. Se conhecem facilmente pela folha, que é fendida longitudinalmente até pela metade, donde a semelhança com um casco bovino. Na base de cada folha há dois espinhos, um pouco curvos. A flor é grande, de pétalas brancas, um pouco retorcidas. As vagens são achatadas, muito duras e, quando secam, estalam, jogando as sementes longe.

A pata-de-vaca cipó se encontra no interior da mata e costuma subir nas árvores bem altas. Seu nome científico é *Bauhinia langsdorffiana*, também das Leguminosas. É chamada também cipóescada-de-macaco, porque o cipó, principalmente quando mais velho, é achatado, largo e ondulado, parecendo formar degraus de escada. As folhas são também fendidas e cobertas com uma penugem finíssima que lhe dá uma coloração acobreada.

As flores e frutos são pouco conhecidos, porque sempre se encontram no alto das árvores. A pata-de-vaca cipó não tem espinhos.

Muitas vezes se confunde a árvore pata-de-vaca com outra árvore ornamental também chamada pata-de-vaca ou mororó, mas que se distingue da verdadeira pata-de-vaca porque não tem espinhos e as folhas são maiores e mais arredondadas e as flores são coloridas. Esta não é medicinal. Os chás da pata-de-vaca, tanto árvore como cipó, são indicados para os rins. São amplamente usados como diuréticos. Além disso, em muitos estudos, publicados em vários livros e escritos científicos, antigos e modernos, são indicados para a diabete. PICÃO-PRETO

Planta das mais conhecidas e mais importunas para quem vive no campo, onde se reproduz abundantemente em lavouras e qualquer espaço livre. Importuna por causa das sementes que com seus minúsculos ganchos se prendem à roupa das pessoas e ao pêlo dos animais, favorecendo sua disseminação. Seu nome científico é *Bidens pilosa*, da família Compositae (Asteraceae). É planta típica da América tropical, abundante em todo o Brasil. Na literatura estrangeira só se encontra referência a uma outra espécie, *Bidens tripartita*.

Um livro de 1910 diz textualmente, na ortografia de então: “Tem princípio acre e mucilaginoso. Usa-se o decocto dos ramos e das folhas, assim como o succo. Externamente, o decocto é empregado como vulnerareo e cicatriciante, e, em gargarejos nas anginas simples, amygdalites, etc. Cataplasmas são também revolutivos das glandulas engurgitadas. O empregados como

succo é empregado internamente contra as manifestações de ictericia. Acreditamos que, o infuso dos ramos e folhas tenha propriedades agindo sobre o canal aéreo.”

Citações de livros atuais apresentam, entre outras, as seguintes indicações. É freqüente o uso do chá para combater icterícia e,

principalmente, empregado para combater hepatites. Regenera o tecido lesionado por ferimentos ou feridas, cicatrizando-o. Tem atuação comprovada na diminuição da glicose no sangue, ativando o pâncreas na distribuição da insulina. Normaliza o distúrbio orgânico caracterizado pelo aumento da bilirrubina no sangue das pessoas que estão com icterícia.

Certamente a indicação que mais interessa hoje é a relativa à diminuição da glicose no sangue. Esta mesma indicação se encontra também em livro recente de Cuba, onde se diz textualmente que “en otros países se usa como hipoglicemiante, actividad verificada en Colombia en animales de experimentación”.

Além do picão-preto é conhecido entre nós o picão-branco, ao qual se atribuem as mesmas propriedades.

POEJO

O poejo é uma planta medicinal bem familiar, principalmente entre o povo do interior, onde qualquer mãe sabe que um chazinho de poejo é um santo remédio para as cólicas das crianças. O conhecimento e o uso do poejo vem desde a Antiguidade. Assim diz, por exemplo, textualmente um livro antigo, em espanhol, falando das virtudes do poejo: “Son parecidas a las de la menta. En general, el poleo (poejo) se considera un buen tónico estomacal, digestivo y carminativo; la gente del campo lo emplea con predilección contra los dolores de tripas. También sirve para ahuyentar las pulgas, como la albahaca (alfavaca) los mosquitos, por lo menos así viene diciendose desde la Antigüedad.”

Um livro moderno diz que pode ser usado em transtornos gástricos leves, flatulência, náuseas, dor de cabeça e dores menstruais. Em combinação com outros remédios é benéfico nas primeiras fases do resfriado comum. As folhas frescas podem ser aplicadas externamente para aliviar as irritações cutâneas e as picadas de insetos.

Existem por aqui dois tipos de poejo, que correspondem a duas espécies diferentes. Uma espécie é originária da Europa e seu

nome científico é *Mentha pulegium*. A outra espécie é originária da América do Sul e se chama *Cunila microcephala*, ambas da família Labiatae. *Cunila microcephala*, o poejo nativo, é o mais comum, de folhas bem pequenas, caules finos e longos, que se estendem pelo solo. É o que todo mundo usa e é o mais cultivado. O outro, chamado *Mentha pulegium*, é mais raro, de folhas maiores e mais claras. O aroma deste é também forte e agradável, como o do outro. As propriedades de ambos são as mesmas, sendo, portanto, também os mesmos os seus usos. Nos livros as referências são quase todas para *Mentha pulegium*, o de origem européia, conhecido e usado no mundo inteiro. Poucas referências se encontram para o nosso poejo nativo.

Por causa do seu uso popular, o poejo parece em tudo com uma erva inocente e inofensiva. Mas é preciso ter cuidado com o óleo, principalmente o extraído do poejo europeu. Este óleo é altamente tóxico e seu uso não controlado provoca lesões renais irreversíveis. Usado em doses elevadas como abortivo já causou mortes.

QUEBRA-PEDRA

Existem várias plantas medicinais com o nome popular quebrapedra, arrebenta-pedra ou também erva-pombinha. Chama-se assim, em primeiro lugar, porque são usadas para dissolver pedras dos rins, no que são realmente eficientes. Mas algumas delas costumam crescer no meio das pedras, o que justifica seu nome. Algumas são rasteiras e outras pequenas ervas. São de origem das Américas, do Texas à Argentina.

Muito conhecidas entre a população, as ervas medicinais chamadas quebra-pedra são também muito comuns e frequentes. O uso mais comum é para os problemas de pedras nos rins, mas os livros indicam também outras propriedades. Um exemplo: “Elimina catarros vesicais, cálculos do fígado, areia dos rins e da bexiga, alivia as dores de cadeira e das juntas e a hidropisia. Combate dor de barriga, azia, prostatites. Chá das folhas e das sementes é indicado contra diabetes.” Para confirmar, a citação de outro livro: “Esta planta dissolve as areias e cálculos. É diurética, fortificante do

estômago, aperiente. Usada para combater as cólicas renais, cistites, enfermidades crônicas da bexiga, hidropisia, distúrbios da próstata. Em alguns lugares, as folhas e sementes são usadas como remédio específico contra a diabete. Usa-se toda a planta.”

Há várias quebra-pedras, todas da família Euphorbiaceae. Aquela bem rasteira, formando pequenas manchas compridas contra o solo, é a *Euphorbia prostata*, também chamada quebra-pedra-rasteira. As quebra-pedras eretas são de duas espécies, *Phyllanthus niruri* e *Phyllanthus corcovadensis*. Estas duas são muito parecidas. A primeira é menos ramificada, de um colorido geral meio avermelhado. A Segunda é mais ramificada, toda verde. Ambas têm em geral 20 a 50 cm de altura.

Há ainda outra quebra-pedra, conhecida entre nós como sarandi, que os espanhóis chamam sarandí blanco. É o *Phyllanthus sellowianus*, que cresce na beira dos rios ou mesmo entre as pedras no meio da água. Diz um autor: “Las hojas del sarandí blanco se amplean especialmente como diuréticas y antidiabéticas.” Outro autor dá outras indicações: “Esta espécie es muy utilizada contra diabetes, el asma y la alta presión.” QUEBRA-TUDO

Esta planta medicinal, apesar de muito útil, é muito pouco conhecida. Por isso a apresento aqui. Não confundir com quebra-pedra, que é bem outra coisa. Tem outros nomes populares, como erva-delagarto, jasmim-do-mato, e outros. Seu nome científico é *Calea pinnatifida*, da família das Compositae. É planta nativa que ocorre muito no sul do Brasil. Encontra-se principalmente em beiras de mato e clareiras, sempre onde há bastante luz. É uma planta chamada escandente, porque sobe por cima e por entre os ramos e galhos de outras árvores e arbustos, apoiando-se neles, mas sem se enrolar. Dos ramos principais partem ramificações, sempre duas do mesmo ponto e em ângulo reto; é principalmente isto que faz que a planta se fixe na vegetação ao redor, formando grandes emaranhados. Os ramos novos parecem quadrados, mas, melhor observados, são sextavados, isto é, de seis lados. Os ramos velhos ficam arredondados. As folhas são pequenas, triangulares, com o

lado da base mais curto. As flores nascem nas extremidades, formando cachos amarelos, que cobrem todo o emaranhado no começo da primavera.

Sobre o valor medicinal do quebra-tudo não se encontra quase nada nos livros, mas as informações orais populares são muito ricas. Segundo a tradição popular o quebra-tudo é muito usado em rituais para banhos de descarga, o que dá uma idéia certa do seu valor desintoxicante.

Um chazinho após as refeições é remédio certo para uma digestão difícil. Ainda com a vantagem de ajudar a emagrecer, segundo depoimento fidedigno de usuários com experiência própria. É esta uma das razões porque é muito procurado.

Afirma-se também que é uma solução certa para uma ressaca.

Mas cuidado: quando fizer seu chá de quebra-tudo não exagere na dose, ele é extremamente amargo. Constate isso mastigando um pedacinho de uma folhinha. Não conheço nada mais amargo.

QUITOCO

Por muitos esta planta medicinal é chamada arnica. Mas há muitas plantas que são chamadas arnica, as que são usadas para massagear contusões ou afomentar. O quitoco de que aqui se fala é identificado pelo nome científico *Pluchea sagittalis*, da família Compositae. Em outras regiões do Brasil recebe nomes esquisitos como caculucage, madrecravo e tabacarana. Em espanhol é chamado lucera ou hierba del lucero. É planta do continente sul-americano. Na literatura européia nada se encontra sobre ele. É uma erva que gosta de crescer em terrenos úmidos. As folhas são bem ligadas aos caules e correm ao longo deles. São mais peludas e pegajosas e quando esmagadas soltam um perfume muito bom. As flores formam conjunto de cabecinhas, brancas no início e depois castanhas.

É estranho, mas sobre o uso popular do quitoco para afomentação não se encontra nada em nossos livros.

Seu valor medicinal é bem variado. Segundo um livro, empregase o cozimento das folhas e raízes nas digestões difíceis, gases intestinais, inapetência, inflamações do útero, reumatismo, artrismo, resfriados, tosses e bronquites. Semelhantemente diz um outro que é digestivo, para diarreia, pressão alta, contém essências aromáticas, é estomacal e para fígado e gases, apendicite, antiinflamatório, para cólicas do útero, reumatismo, bronquite e tosse, regulador da menstruação. Uma publicação argentina diz: "La infusión de hojas y tallos es muy utilizada contra dolores de estómago, náuseas, vómitos, para facilitar la acción del intestino, del hígado, como digestivo y contra las indigestiones o empachos en general." Estas indicações são confirmadas por outro autor: "Las hojitas y el extremo de las ramas pequeñas se emplean mucho en infusión para combatir trastornos estomacales y sobretodo hepáticos." Na Argentina se vende um licor aperitivo muito conhecido, chamado "lucera", para fígado e bilis.

SÁLVIA

No século X se dizia à respeito da sálvia: "Por que haveria de morrer o homem de uma enfermidade podendo ter sálvia em seu jardim?" Apreciada desde antigas civilizações, seu valor já aparece no próprio nome científico, *Salvia officinalis*, e em grande parte dos nomes populares. Salvia deriva do verbo latino *salvere*, que significa ter saúde, passar bem. Associada tradicionalmente à longevidade, a sálvia tem fama de devolver a memória aos idosos. Quando países da Europa, como Inglaterra e Holanda, começaram a importar chá da China, os chineses davam tal valor à erva que ofereciam duas caixas de chá por uma de sálvia.

Há muitas variedades de sálvias. Muito usada entre nós é a chamada sálvia-tempero, com folhas de cor um pouco arroxeadas. As folhas frescas são um estimulante digestivo amargo. São antissépticas, reduzem a transpiração, a salivagem e a produção de leite; são antibióticas, reduzem os níveis de açúcar do sangue e favorecem o fluxo biliar. São amplamente usadas na culinária. São ainda úteis em enfermidades hepáticas, em infecções do trato respiratório e transtornos nervosos, como ansiedade e depressão.

Foram empregadas tradicionalmente na esterilidade feminina. Um gargarejo com sálvia com um pouco de vinagre e mel é considerado particularmente eficiente para gengivas irritadas, aftas, dores de garganta e problemas de mucosas.

Os antigos recomendavam não usar as folhas de sálvia sem lavá-las bem, pois diziam que os sapos se abrigavam embaixo delas, envenenando-as com seu hálito e saliva. Recomendavam também plantar junto à sálvia arruda, para afastar os sapos. Daí o dito popular em latim “*Salvia cum ruta faciunt tibi pocula tuta*”, o que significa que sálvia com arruda tornam tuas bebidas seguras.

SÁLVIA-DA-GRIPE

O nome científico desta planta medicinal é *Lippia alba*, da família Verbenaceae. Popularmente é conhecida por uma porção de nomes, que variam conforme a região: erva-cidreira-de-campo, alecrimdo-campo, salsa-brava, salvia e sálvia-do-Rio Grande do Sul, salva, salva-limão e lípia. Os argentinos a chamam de salvia-maestra e salviade-jardin. Geralmente forma touceiras baixas de ramos finos e longos que se dobram para o chão. As folhas, bem verdes, simples, e ásperas, crescem aos pares, opostas; na base delas aparecem os tufo de flores lilases. Tem a propriedade de produzir raízes nos ramos, quando estes tocam no solo.

Suas propriedades medicinais são indicadas de várias maneiras em regiões diferentes da América Latina. O chá ou xarope das folhas com mel é utilizado contra gripes e tosse. O chá das folhas é útil para acalmar crianças e dar sono. Outras indicações dizem que o chá das folhas é gostoso, gosto de limão, e serve para fortalecer o cérebro e os nervos, a memória e contra o histerismo. Além disso se diz que é planta antiespasmódica, estomáquica, sucedânea da sálvia e da melissa em quase todo o nosso país. Contém saponina e nas folhas frescas um óleo essencial.

Indicações interessantes vem da Argentina. Para suprimir as cólicas menstruais e cortar as regras excessivas, se prepara um cozimento com um punhado de folhas em meio litro de água, o qual deve beber-se três vezes ao dia a modo de chá. Esta receita goza de

grande aceitação popular e algumas sustentam que às vezes basta tomá-la uma só vez. Segundo algumas curandeiras, um remédio eficaz para a falta de memória consiste em colocar um ramo de sálvia-da-gripe debaixo do travesseiro.

SERRALHA

A serralha é uma planta muito conhecida no meio rural. É muito frequente como invasora nas culturas e por isso é considerada erva daninha. Mas também é muito usada para pasto dos animais.

“Como o caule é lactescente, diz um autor, imaginou-se no passado que a planta poderia estimular a lactação, em mulheres e fêmeas de animais. Cabras e bovinos apreciam as folhas e ainda hoje se diz que sua ingestão aumenta a produção de leite.”

A serralha de que aqui se trata, chamada também serralha-lisa, é a mais comum e tem o nome científico *Sonchus oleraceus*, da família Compositae. Distingue-se de outra que é chamada serralha-áspera ou serralha-espinhenta, de folhas realmente espinhentas. A serralha-lisa chega a cerca de 1 m de altura. Tem o caule oco e bastante mole, as folhas são recortadas. Tem flores amarelas, as sementes formam uma bola branca e são carregadas pelo vento.

A serralha-lisa é um saudável alimento também para os homens. É consumida geralmente como salada, apesar do seu gosto amarguento. As folhas contêm alto teor de vitamina C e de sais minerais. Já os romanos usavam a planta como salada e era recomendada por suas propriedades nutritivas e curativas. Estas propriedades curativas são várias, indicadas por vários e de várias maneiras. É utilizada no tratamento de hepatites crônicas e como depurativo. O líquido que sai de suas folhas, conhecido como látex, é ótimo remédio contra o terçol.

Já em 1910 um médico gaúcho escrevia, na ortografia de então: “O suco da herva póde ser empregado como emoliente, aperitivo e lithotríptico. Toda a planta é galactagoga das cabras e das vacas que a comem. Deveria ser experimentada em Gynecologia”.

Na Argentina é chamada cerraja. De lá vem esta receita: “De acuerdo con la indicación de una ‘medica’, para prepararse una poción contra la tos, se pone a hervir un litro de água y cuando rompe el hervor, se añaden una planta entera de cerraja y una cucharada de miel de abeja, dejando-se hervir unos cinco minutos, hasta que adquiere consistencia de jarabe. Puede tomarse caliente o frio”.

TANACETO

Tanaceto é o nome popular de uma planta medicinal que tem o nome mais popular ainda de catinga-de-mulata, além de se chamar também tanásia, atanásia, erva-dos-vermes, erva-das-moscas. O amazonense Sacaca, ervateiro e também mulato, prefere que se chame cheiro-de-mulata. Seu nome científico é *Tanacetum vulgare*, da família Compositae. No seu nome científico e em alguns populares aparece a idéia de imortalidade, que talvez venha de suas flores que são muito duradouras. Ela é de fato uma planta ornamental e diz um autor inglês que é cultivada frequentemente nos jardins de ervas por suas atrativas e duradouras inflorescências amarelas, que se empregam além disso nos pot-pourris e outros artigos perfumados destinados a repelir insetos. Por causa do seu cheiro forte e suas propriedades inseticidas era muito usada nos tempos pouco higiênicos da Idade Média para se espalhar no chão das casas e nos locais públicos para mascarar o mau cheiro e afugentar as moscas. Era espalhada por toda casa: nos tetos, onde afastava moscas, nos guarda-roupas e armários, que protegia das traças, sob os colchões e na casa do cão, que defendia das pulgas e na cozinha, entre as especiarias, pois uma pitada confere ótimo sabor a omeletes e pudins.

Em relação ao seu uso medicinal é preciso observar, antes de mais nada, que se trata de uma erva forte e não deve ser consumida em grandes doses e nunca por gestantes, pois é abortiva. Remédio muito popular contra vermes, o tanaceto costuma ser administrado sob forma de chá à noite e pela manhã, com o estômago vazio. Em doses pequenas é estomáquico, antiflatulento e revigorante.

Há também o folclore. Uma curandeira argentina traz esta receita interessante para estudantes e velhos: "Cuando hay debilidad de memoria, se estruja una planta dentro de un recipiente que contenga un litro de água y se pone al sol por algunas horas; con este macerado hay que lavar-se la cabeza e inmediatamente envolverla con uma toalla. Segun la curandera que transmitió esta información, se trata de un remedio infalible para fortalecer dicha actividad mental."

Por último, uma grande virtude do tanaceto: uma simples folha, colocada entre a sola do pé e a meia, evita a fadiga. Esta está num livro inglês de 1991.

TANCHAGEM

A tanchagem, também chamada tansagem, transagem ou plantagem, é uma planta invasora muito mal vista em hortas e jardins. Ao longo de uma haste, que sai de uma roseta de folhas, se forma uma quantidade muito grande de sementes muito pequenas, e estas garantem sua dispersão eficiente e consequente infestação. Encontram-se espécies diferentes de tanchagem entre nós.

A mais comum tem o nome científico *Plantago tomentosa*. É a que se encontra nos gramados, beira de caminhos, lavouras abandonadas. Uma outra, *Plantago lanceolata*, tem as folhas estreitas e compridas, e as sementes se formam só num tufo na ponta da haste. Uma terceira é a *Plantago major*, que, como seu nome diz, é a maior de todas. Tem as folhas estreitas na base e muito alongadas e arredondadas para a ponta. Estas três são as mais conhecidas e usadas. Podem ser usadas primeiro como salada. Não são grande coisa quanto ao gosto, mas, quando novas, servem muito bem para misturar com outras saladas. Seu uso principal é medicinal, e neste caso suas propriedades são extraordinárias. Provavelmente o uso mais comum é como antiinflamatório. Externamente seu cozimento, seu suco ou a própria folha amolecida na fervura, são usados para todo tipo de lesões, feridas. Internamente o chá ou a tintura são realmente eficientes contra todos os tipos de inflamações. Muito usada nos problemas do

aparelho respiratório. Para as crianças se recomenda contra a tosse um xarope de tanchagem: o suco espessado adoçado com mel ou açúcar. As sementes são levemente laxantes.

Por fim uma boa notícia para eles e para nós, isto é, para os fumantes e os não fumantes.

Segundo vários autores, na expressão de um deles, "o uso da tisana (= chá) de tanchagem origina repugnância ao desejo de fumar, como diz a experiência dos antigos".

TOMILHO

O tomilho não é em nossos dias muito conhecido popularmente. Mais conhecidas são outras espécies da mesma família, pertencentes ao mesmo grupo, como manjerona, hortelã, alecrim e manjerição. Seu nome científico é *Thymus vulgaris*, da família Lamiaceae (Labiatae). É uma planta ao mesmo tempo condimentar, aromática e medicinal. Devido a esta soma de qualidades não admira que tenha sido usada desde a antigüidade até nossos dias, e hoje continua em uso em muitas regiões e para diversas finalidades.

Na culinária usam-se as folhas e os brotos frescos ou secos e pulverizados. Vai bem com molhos que acompanham raízes (cenoura, beterraba, nabo), nas sopas, recheios para pepinos, tomates e nos pratos de repolho e leguminosas. Ajuda a fazer a digestão das comidas com gordura. Para alguns o uso preferido é nos vinagres e nos óleos, que depois de prontos vão perfumar saladas e massas. O tomilho é ainda um dos segredos do perfume do famoso licor Benedictine.

São variadas suas propriedades medicinais. O princípio ativo mais importante é o óleo essencial que confere à planta sua ação espasmolítica e desinfetante. Os pulmões e os brônquios, o estômago e o intestino são órgãos aos que mais ajuda o tomilho. O chá ou os extratos em forma de gotas e sucos acalmam a tosse convulsiva, as bronquites crônicas e agudas e os ataques de asma. O tomilho atua como tonificante no trato digestivo. Estimula o apetite e melhora a digestão dos alimentos.

Estas propriedades do tomilho não passaram despercebidas dos antigos. Desde o 3º século antes de Cristo se experimentavam as propriedades medicinais desta planta. Galeno, Teofrasto e Discórides já explicavam as aplicações antissépticas e higiênicas, emenagogas e abortivas, assim como suas propriedades antiinflamatórias e antiespasmódicas.

E não podiam faltar as propriedades mágicas do tomilho. Um travesseiro recheado de tomilho evita os pesadelos, e usar um raminho no bolso ou na bolsa afasta os fluídos negativos de certos ambientes carregados.

URTIGA

Na opinião da maioria absoluta das pessoas de hoje, a urtiga é uma planta pelo menos inútil ou um inço, mais provavelmente, uma praga, por causa da coceira ou da ardência que o ácido contido em suas minúsculas agulhas provoca na pele ao ser tocada. Entretanto ela foi e continua sendo uma planta útil sob vários aspectos. São conhecidas entre nós três espécies de urtiga: a urtiga nativa, planta comum nas lavouras, que é a *Urtica urens*, dos botânicos; uma urtiga européia, *Urtica dioica*, parecida com a nossa; e o urtigão, que se encontra nas capoeiras e matas e chega a dar uma árvore, que é a *Urera baccifera*, que dá uns cachos vermelhos de frutinhas brancas, comestíveis. Todas são da família Urticaceae.

A urtiga foi usada antigamente como planta têxtil. Com suas fibras se fabricavam tecidos finos e grosseiros e também cordas. Estas fibras são consideradas de ótima qualidade e comparadas ao melhor algodão egípcio. Por estranho que pareça, a urtiga é também uma planta comestível. Com o calor a substância urticante perde suas propriedades, de maneira que pode ser consumida tranqüilamente. Por isso se encontram nos livros receitas de sopa de urtiga, salada e mesmo vinho e cerveja de urtiga. Era usada também para coalhar o leite, do qual resultava um queijo apreciado.

O valor medicinal da urtiga é bem variado. Assim diz um livro: “Na Europa, no século passado, a sopa de urtigas era um dos principais alimentos para curar as crianças anêmicas”. Outro livro, canadense,

diz: “Todas as partes da urtiga, caule, folhas, flores e raízes, possuem propriedades medicinais. A urtiga é rica em ferro e magnésio; é por isso que ela ajuda a combater a anemia e eleva a taxa de hemoglobina no sangue”. O mesmo livro faz referência também à flagelação terapêutica com urtigas, considerada benéfica desde a antiguidade e remédio sem precedentes contra o reumatismo, mas pouco apreciado pelos pacientes de hoje. Mais fáceis de utilizar, a decocção da raiz e as compressas quentes das folhas trituradas se empregam igualmente para banhar as partes afetadas pelas dores reumáticas e artríticas. Ainda uma indicação muito prática: uma infusão forte, embebida em algodão, aplicada no interior da boca, é um remédio milagroso para aftas. E, entre muitas outras, ainda esta receita, que aparece num livro argentino: “La decocción de la planta suele ser utilizada como pócima para adelgazar especialmente por las mujeres, debiendo beberse en pequeña cantidad.” Note-se que “aldegazar” significa emagrecer.

VIOLETA

A violeta de que aqui falamos é aquela plantinha rasteira, de folhas arredondadas, por entre as quais aparece, na ponta de uma haste longa, uma flor azul, perfumada. É também chamada violeta-de-cheiro, violeta-perfumada, violeta-européia, e violeta-de-jardim. Seu nome científico é *Viola odorata*, da família Violaceae. Muito cultivada antigamente, é mais rara hoje e não deve ser confundida com a violeta-africana, introduzida mais recentemente e amplamente cultivada em vasilhos.

Tão antigo como a violeta, é o seu valor medicinal. Homero, poeta grego, conta que os atenienses usavam violetas para moderar a raiva. Plínio, historiador romano, recomendava usar uma grinalda de violetas para prevenir dores de cabeça e vertigens. Os romanos ainda bebiam vinho aromatizado com violetas, e foram criticados pelo poeta Horácio por passarem mais tempo cultivando violetas que oliveiras. Os muçulmanos elogiavam as violetas quando diziam que a “excelência das violetas é como a excelência do Islam acima de todas as outras religiões”.

Modernamente, segundo um autor atual, as violetas se usam fundamentalmente para a tosse, a bronquite e o catarro. Nos anos trinta se empregavam muito para o câncer de mama e o pulmão. Figuram em terapias alternativas para o câncer, especialmente após a cirurgia, para impedir o desenvolvimento de tumores secundários. Outro autor atual diz o seguinte: Herbalistas modernos valorizam as propriedades expectorantes das folhas e flores, e as receitam para tosses, bronquite e catarro. Uma série de testes realizados nos anos 60 mostrou que um extrato de folhas de violeta inibiu o crescimento de tumores em ratos. Confirmando propriedades conhecidas e outras insuspeitas, diz outro autor, também atual: Uso interno: bronquite, catarro respiratório, tosse, asma e câncer de mama, pulmões ou tubo digestivo. E um outro autor completa: As folhas e as flores se empregam principalmente no tratamento dos transtornos respiratórios, em especial do catarro nasofaríngeo crônico e da bronquite. Empregadas em xaropes para tosse; se empregam também no tratamento de reumatismo. Utilizam-se como gargarejos em casos de inflamação da mucosa bucal.

Em relação ao uso interno, apenas uma restrição; em doses elevadas, as violetas provocam náuseas e vômitos, por causa dos efeitos irritantes das suas saponinas no sistema digestivo.